

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭਾਂਡੇ



ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ
ਬੁੱਲਿੰਘਮ

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ

ਸਫਲਤਾ ਦੋ ਭੇਦਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਭੇਦ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭੇਦ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭੇਦ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭੇਦ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭੇਦ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।

- ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਮਿਘਮ

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ

ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਮਿਘਮ



ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਰਨਾਲਾ

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ
ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਿਸਿੰਘਮ
24 Friary Gardens
Handsworthwood
Birmingham. B 21 8 ET
ENGLAND U.K.
Mobile - 07763013424

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ : 2013

© ਲੇਖਕ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ,
ਪੁਰਾਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਮੰਡੀ, ਕੱਚਾ ਕਾਲਜ ਰੋਡ, ਬਰਨਾਲਾ।
ਫੋਨ : 01679-241744, 233244 ਫੈਕਸ : 241744
E-mail : tarksheel@gmail.com
www.thepunjabi.com

ਛਪਕ : ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ।
ਕੀਮਤ : 60/-

© 2013 All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without publisher's prior written consent on any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

ਸਮਰਪਤ

ਮੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਪਿਤਾ ਜੀ (ਸ਼ਹੂਰਾ ਸਾਹਿਬ)
ਸ਼੍ਰੀ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭੱਲਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ (ਸੱਸ ਸਾਹਿਬਾ)
ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪੁਸ਼ਪਾ ਰਾਣੀ ਭੱਲਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜੇਹਨਾਂ ਸਦਾ ਮੈਨੂੰ
ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਛਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਪੰਜਾਬੀ

● ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ (1987) ਵਾਰਤਕ-ਦੀਪਕ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ (ਈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵੋਤਮ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਐਮ. ਏ. ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

● ਵੱਖਰੀ ਨਸਲ (1991) ਵਾਰਤਕ-ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਏ ਲੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ)

● ਮਸਲੇ ਪਰਵਾਸੇ (1994) ਵਾਰਤਕ ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

● ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ (1996) ਵਾਰਤਕ ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

● ਗੋਰੀ ਧਰਤੀ ਮੇਰੇ ਲੋਕ (1996) ਵਾਰਤਕ ਲਿਟਰੇਚਰ ਹਾਊਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

● ਬਰਤਾਨਵੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ (2000) ਵਾਰਤਕ ਲਿਟਰੇਚਰ ਹਾਊਸ

● ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕਤਲ (2009) ਵਾਰਤਕ ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਬਰਨਾਲਾ ਪੰਜਾਬ

● ਝਮੇਲਾ ਰੱਬ ਦਾ (2011) ਵਾਰਤਕ ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਰਨਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

● The chapter, "Residential care for ethnic Minority children in the Book, "Meeting the needs of ethnic Minority children" (1996) (Eds) Dr. Dwivedi, K and Varma, London: Jessica Kingley publishers.

● Racism in Britian (1997) Chandigarh, Kagle Parkashan

● Racism in education (2000) Peterborough: Proprint.

● Dreamland (2002) Delhi : National Book Shop.

ਹਿੰਦੀ

● ਧਰਮ ਕੇ ਨਾਮ ਪਰ ਦਰਿਦਰੀ (2008) ਵਾਰਤਕ-ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਰਨਾਲਾ ਪੰਜਾਬ

ਲੇਖਕ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੇਰਵਾ

ਜਨਮ :	ਜੁਲਾਈ 7, 1951
ਜਨਮ ਸਥਾਨ :	ਲੱਲੀਆਂ ਕਲਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਪੰਜਾਬ ਭਾਰਤ
ਪਤਾ :	24 Friary Gardens Handsworthwood BIRMINGHAM B21 8ET ENGLAND U.K.
TeL :	Mobile - 07763013424
STUDY :	* B.SC. D.A.V. College Jalandhar (Pb.) 1972 * M.A. Warwick University U.K. 1991 * Ph.d Birmingham University U.K. 1997 * Diploma in socialwork - (1984) Birmingham City University U.K. * Diploma in Aromatherapy * Diploma in Indian Head Massage * Diploma in Body Massage From City College Brimingham U.K. 1997-1998
ਕਿੱਤਾ :	● ਸੀਨੀਅਰ ਗੌਰਮਿੰਟ ਅਫਸਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲ ● ਸੀਨੀਅਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰ

ਨੋਟ : ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਐਮ. ਏ. ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਮ. ਫਿਲ ਅਤੇ ਪੀ. ਐਚ. ਡੀ. ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਵੀ ਏ ਲੇਵਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਤਕਰਾ

1. ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ	9
2. ਸ਼ਨਾਖਤ	14
3. ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ	18
4. ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਭੇਦ	22
5. ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਚਰਖਾ	32
6. ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	37
7. ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਸਮਾਨ	41
8. ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ	46
9. ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ	50
10. ਗੁੱਸਾ	55
11. ਜਾਨ ਨਾਲ਼ ਈ ਜਹਾਨ ਏ	62
12. ਜ਼ੀਨੀਅਸ	66
13. ਕਿਉਂ ਚਿੰਬੜਦੇ ਹਨ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਅਤੇ ਚੜੇਲਾਂ?	70
14. ਹੱਸਦਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਸਦੇ	74
15. ਤੁਰਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਰੁਕਨਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਤੇਰੀ	77
16. ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਦੱਸ ਨਾ ਗਿਆ	80
17. ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ	85
18. ਆਤਮ-ਘਾਤ	88
19. ਕੀ ਹੱਥਰਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ?	94
20. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ	98

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਭਾਵੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋਕ ਬੋਝੀ ਜੇਹੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ : ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ 'ਚ ਪਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਫੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਕੜ ਦਾ ਮਾਸ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟੇ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਸੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਖਾਲੀ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ ਬਗੈਰਾ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਨਲਕੇ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਜ਼ਰਮ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਜਦ ਕੱਪ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਰਤਨ ਕੱਢ ਕੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰਮ ਵੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਦਾ ਸੋਖਾ ਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿੱਕ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਵਾਸ਼ਿੰਗ-ਅਪ-ਲੀਕੁੰਡ ਤੇ ਬੋਝੀ ਜਿਹੀ ਬਲੀਚ ਪਾ ਕੇ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੜਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਰਤਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰਮ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵੀ ਜ਼ਰਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਉਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਚ ਵੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵੀ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰਮਾਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਉਲੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ

ਵੈਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵਾਸ਼ਿਗ-ਮਸ਼ੀਨ 'ਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉਪਰੀ ਜੇਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਅੰਦਰ ਉਲੀ ਲਗ ਕੇ ਜਰਮ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਵੀ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਂਡ ਵਿਚ ਜ਼ਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 33 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰਮ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਗ, ਬਕੇਵਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਂਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧਾਤ ਯਾਨਿ ਮੈਟਲ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਂਡ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਂਡ 'ਚ ਜ਼ਰਮਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਂਡ ਨੂੰ ਸੜਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 10 ਮਿੰਟ ਰੱਖ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰਮ-ਨਾਸ਼ਿਕ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਦੇ ਫੱਟਿਆਂ ਬਰੀਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਜਰਮ ਮਰ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਜਰਮ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਕਈ ਜਰਮ-ਨਾਸ਼ਿਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਬੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਬਲੀਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਦੇ ਫੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਸੁੱਕਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਰਮ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁੱਤੇ, ਬਿਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸ਼ੁਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਜਰਮ ਸਾਨੂੰ ਆ ਚੁੰਬੜਦੇ ਹਨ ਜਦ ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਰਮ ਸਾਨੂੰ ਚੁੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਰਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਦ ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਆ ਵੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੂੰਹ, ਪੈਰ, ਪੂਛ ਲਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ

ਅਤੇ ਬਾਹਰੇ ਗੰਦ ਮੰਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਜੁਦਾ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਗਰ ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਵਿਚ ਜਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਹੇਠ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜਰਮ ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ ਸਗੋਂ ਇਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਰਮ ਮਰ ਜਾਣ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਗੈਰਜ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਰਮ-ਨਾਸ਼ਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਕੇ ਘਾਤਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਇਹ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਔਧ ਪਥੋਧੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਕੂੜੇਦਾਨ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਰਮ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੂੜੇਦਾਨ ਮੁਸ਼ਕ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਖਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਨ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਵੱਡੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਗਰ ਫਰਿਜ 'ਚ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬਹੁਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ ਦਾਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਮਾਂਗ (Red kidney beans) ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਐਸਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਟੀਆਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਰੋਗੀ (white kidney beans) ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹਨਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 12 ਘੰਟੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 45-60 ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਹਨੂੰ ਬਨਣ ਦਿਉ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ, ਟੌਇਲਟ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨਾਲ ਲਮਕਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਵੀਡੀਉ ਦੇ ਰੀਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਅਤੇ ਕਬਰਡ ਦੇ ਡਰਾਅਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਰਮ ਪਾਸ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਰਮ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤਕ ਸਾਨੂੰ ਅਪੜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਬਲੀਚ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਵਾਈਪਸ (wipes) ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧੁਰਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ, ਵਰਤਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਜਰਮ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਰਮ ਇੰਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੀਨ ਹਨ ਕਿ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਟੀ. ਟਾਵਲਾਂ ਜਾਂ ਰਸੋਈ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਬਦਲੀ ਵੀ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਛੂਰੇ ਛੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵੱਖਰਿਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁਣ ਨਿਕਲਦਾ। ਮਾਸ ਦੇ ਪੱਕਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ (Barbeque) ਬਾਰਬੇਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਸ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਉਪਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਸਾਰਾ ਪੱਕ

ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਹਾਂ, ਤੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਜਰਮ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੱਦਾ ਜੁੱਦਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਤਿਆਦ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਨਾਖਤ

ਸ਼ਨਾਖਤ ਦਾ ਸੁਆਲ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਕੁਰੇਦਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?” ਬਾਬਾ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਮੈਂ ਕੀ ਜਾਣਾਂ ਮੈਂ ਕੌਣ?” ਅਸੀਂ ਜਦ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਆਲ ਸਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ : ਇਹ ਕੌਣ ਹੈ? ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੌਣਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਮੱਧਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਫੋਟੋ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਜ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਮੱਥੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਚੌਖਟੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ, ਕੰਨ, ਬਾਹਾਂ, ਲੱਕ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਲੱਤਾਂ ਵੀ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਧਾਰਮਿਕ ਅਕੀਦੇ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰ 'ਚ ਜੰਮਿਆ ਪਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੋਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਨਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੋਰ ਧੂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਗਲ ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਤਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਗੱਲ ਜਾਤਾਂ ਪਾਤਾਂ ਤੱਕ ਜਾ ਅਪੜਦੀ ਹੈ। ਬਾਪ, ਬਾਬੇ ਤੱਕ ਹੀ ਗਲ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ, ਨੌਕਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗੋਤ ਜਾਂ ਤਖੱਲਸ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ। ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮਾਸਟਰ, ਮੈਨੇਜਰ, ਸੂਬੇਦਾਰ, ਨੰਬਰਦਾਰ, ਸਰਪੰਚ ਆਦਿ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਬਣ ਸਕੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਲਾਲਾ, ਸਰਦਾਰ, ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਕੰਵਰ ਆਦਿ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਲੀਆਂ ਉਪਾਧੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਐਮ. ਬੀ. ਈ. ਯਾਨੀ ਮੈਂਬਰ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਮਪਾਇਰ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਈ ਹੁੱਥ ਕੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ “ਸਰ” ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਐਮ. ਬੀ. ਈ. ਜਾਂ ਸੀ. ਬੀ. ਈ. (ਕਮਾਂਡਰ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਮਪਾਇਰ) ਮਿਲੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹਨਾਂ ਐਮਪਾਇਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਦਾ ਢਕੋਂਚ ਰਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਦੂਜੇ

ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਗੁਰਦੇ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਾਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਠੁਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਦਾ ਮੁੱਢ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਥਾਂ ਪਰ ਥਾਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਰਤਾਨੀਆ 'ਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਫਿਰ ਅਗਾਂਹ ਇਹਨੂੰ ‘ਇੰਡੀਅਨ’ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ ‘ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਡੀਅਨ’ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ‘ਬਰਤਾਨਵੀ’ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਗੁਜਰਾਤੀ ਹਿੰਦੂ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਿੰਦੂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਦੂ ਭਾਰਤੀ, ਬਰਤਾਨੀਆ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੁਜਰਾਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ। ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਏਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੋਰੇ ਹਿਕਾਰਤ ਨਾਲ ਏਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੂੰ “ਪਾਕੀ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਗਾਲ੍ਹ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਿਉਮਨਿਸਟ ਅਤੇ ਹੈਸ਼ਨੇਲਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਕਬਾਬੀ, ਅਫੀਮਚੀ, ਡੋਡਈ ਅਤੇ ਡਰੱਗੀ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸਦਾ ਵਿਆਹ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਛੜਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਟੱਬਰ ਦੀ ਈ ਔਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਛੜਿਆ” ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭਰਾ ਵਿਆਹੇ ਵੀ ਹੋਣ। ਸ਼ਨਾਖਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇਖੋ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਕ ਪਿਤਾ, ਪਤੀ, ਭਰਾ, ਚਾਚਾ, ਤਾਇਆ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਥਾਂ ਪਰ ਥਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਅਗਾਂਹ ਜਾਤ ਪਾਤ, ਪਿੰਡ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੱਕ ਜਾ ਅਪੜਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਥੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿ “ਪੰਜਾਬੀ” ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ” ਜਾਂ “ਦੁਆਬੀਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ” ਗਲ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਗਾਂਹ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਜਾਤਾਂ ਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਜੱਟ ਇੰਦਾਂ ਈ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਆ” ਅਤੇ “ਲਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ।” ਇਹ ਸਭ ਜੋੜ ਤੋੜ ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨਾਲ ਗੱਠੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਵਿਚਾਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿੰਡਾਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਡੇ ਪਿੰਡਾਂ, ਛੋਟੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗੁਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਦਿੱਲੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਜਾਂ ਮੁੰਬਈ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੁਤਬਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਵਲੈਤੀਏ, ਭਾਰਤ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਵਲੈਤ ਰਹਿਣ ਨੂੰ

ਕੁਆਲੀਫੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੁਤਬਾ ਦੇਣ ਤਕ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ ਸਹਿਣੀ ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਾਹ-ਪਿੱਛੂ ਅਤੇ ਰੂੜਵਾਦੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਨਣਾ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ, ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਕੌਣ? ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰੇ ਕਿਥੋਂ ਆਏ? ਅਤੇ ਕੌਣ ਸਨ? ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੀਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਵਾਰੀਖ ਵਿਚਲੇ ਨਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ, ਫਰੋਲਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੀ? ਫਿਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਨਾਇਕ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਹੁੱਥ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਇਕਾਂ ਦੇ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਗੁੱਡੇ ਬੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਖਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਇਕਾਂ ਅਤੇ ਹੀਰੋਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ, “ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲੱਭੂ ਪੰਜੂ ਈ ਨਾ ਸਮਝੀ”। ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਦੀ ਨਰੋਈ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਇਕਾਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਥਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਿੱਥ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ 'ਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਿਸੇ ਨਾਇਕ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਡੱਪਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੱਟਾਂ ਦਾ ਗੋਤ ਸੰਧੂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਇਆ ਪਰ ਮੈਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਰੋਪੇ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੋਤ ਸੰਧੂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਹੀਦੇ ਆਜ਼ਮ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਖਤ ਜੋੜ ਲਈ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕਈ ਖੱਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੱਥਦੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਖੱਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਿਆ ਦਯਾ ਰਾਮ ਵੀ ਖੱਤਰੀ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਵੀ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਨਾਖਤਾਂ ਦੇ ਝਮੇਲੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਘਟੀਆ ਦੇ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਾਤ, ਕੌਮ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਵੰਡੀਆਂ ਵੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

ਚਾਰਲਿਸ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ “Origin of Species” ਓਰਿਜਨ ਔਫ ਸਪੀਸ਼ਜ਼, ਮੁਤਾਬਕ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਜੀਵ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਸਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਜਾਮੇ

ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮੁੱਢ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਫਰੀਕਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਹ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਨਾਖਤਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇਚੀਦਾ ਘਚੋਲਾ ਕਿਉਂ? ਕੀ ਇਸ ਗਲ ਨਾਲ ਈ ਤੱਥ, ਨਿਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ, ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧੀ ਹਨ?

ਇਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਕਰੋੜਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਸਹੇੜ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਬਰਾਬਰੀਆਂ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਦਾ ਖੋਅ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਵੰਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ?

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ

ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹਦੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਚੱਤੋਪਹਿਰ ਲਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਲਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਤ ਦਾ ਫਿਕਰ ਚੁੰਡੀਆਂ ਵੱਢਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨੌਕਰੀ ਖੁਸ਼ ਗਈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ, ਘਰ ਦੇ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਖਰਚੇ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋਣਗੇ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੰਬੀ ਡਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਲਿਸਟ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਹੈ।

ਇਹਦਾ ਫਸਤਾ ਵੱਢਣ ਦਾ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਨਾਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਲਈਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਇਕ ਪੂਰੀ ਸੂਰੀ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਵਕਤ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਜੇਕਰ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਕਰ ਦਿਉ। ਅਗਰ ਜੁਆਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਕੀਮਤੀ ਪਲ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰਿੜਕਣ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਿਚ ਨਾਹੱਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਉਠਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਿਆਵੇ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸੋਚ ਦੱਸਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਨੌਕਰੀ ਖੁਸ਼ਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਜ਼ੋਰਾਂ ਜ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਪੱਕ ਚੁੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ ਦੀ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਇਕ ਪਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਪੱਕਣ 'ਚ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਤਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਹੀ। ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ 'ਚ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਉਸ ਔਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹਾਸੇਹੀਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਤੁਕਾ ਕੰਮ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ? ਇਹ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹਦਾ ਬਦਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੋਟ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤਕ ਜਾਉ। ਹਰ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਤੁਸੀਂ ਔਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਭੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮੈਂ ਵਕਤ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾਂਗਾ? ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵਾਂਗਾ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਬੜਬੈਂਡ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਪਾ ਲਵੋ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਰਬੜਬੈਂਡ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਹੱਡੀ-ਬੈਠੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ।

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੜ੍ਹ ਕਰ ਲਵੋ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ, ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਵਲ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ, ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਫਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਕੰਮ ਹੋਰ ਕਰੋ : ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਹਦੇ ਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਵੱਢ ਵੱਢ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਇਹ ਤਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਫਿਕਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਹਿਲਣ ਦਿੱਤਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ : ਪਹਿਲਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੱਡ-ਦਰਸ਼ੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਕਿੰਨੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਸੱਚ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ, ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਪੁੱਤਰੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਸ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਤੋਪਹਿਰ ਦੇ ਫਿਕਰ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਕੋਈ ਲੁੱਟ ਹੀ ਨਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਰ ਸੰਨ੍ਹ ਨਾ ਲਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬੜੇ ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਾਬਤ ਸਬੂਤ ਪਾਰ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਕੇ ਦੇ ਮੋਚ ਦੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਗਰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਸੱਚੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਤ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲੇ। ਇਹ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਖੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ 'ਚ ਪੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਸੇ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਨੋਟ ਬੁੱਕ 'ਚ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਬਰਾਂ, ਡਰਾਮਿਆਂ, ਨਾਟਕਾਂ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਵੀ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੇ ਦੋਹਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਹਰ ਖ਼ੁਜ਼ੇ ਤੇ ਚੋਰ, ਕਾਤਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਖੜ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਿਲਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਚਾਈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ

ਉਲਟ ਹੋਵੇ।

ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਕਲਪਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬੋਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬੋਰੇ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬੋਰੇ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਅਠਖੇਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਉੱਡ ਪੁੱਡ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੀਰੋ ਲੀਰ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਝੁੱਗਾ ਚੌੜ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤੌਏ ਤੌਏ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਲਾਵੇਗਾ। ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਹੋਵੇਗਾ ਉਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਛੇਕੇ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕਲੰਕੀ ਅਤੇ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤਕ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਭੇਦ

ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਨ ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਤੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹਦਾ ਦਰਜਾ ਪੈਸੇ ਧੌਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਬੀਮਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨੂੰ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਫੌਰਨ ਜੁਆਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ, “ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।” ਨੌਟਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਨੌਟ ਕਮਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ‘ਚ ਕਹਾਵਤ, “ਹੈਲਥ ਇਜ਼ ਵੈਲਥ” (HEALTH IS WEALTH) ਕਿ ‘ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਵੀ ਧਨ ਦੌਲਤ’ ਹੈ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਜੀਨਜ਼ (GENES) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ 30 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਾਗੇ ਚਾਗੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਉਮਰ ਵਧਾਊ ਜੀਨਾਂ’ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਲਦੀ ਉਮਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਖੋਜ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੀਨਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਢਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ (LIFE STYLE) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਰ ਥਾਂ ਹਨ -ਸਾਰਡੀਨੀਆ ਵਿਚ ਬਾਰਬਾਰੀਆ, ਜਪਾਨ ਵਿਚ ਓਕੀਨਾਵਾ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੋਮਾ ਲਿੰਡਾ ਅਤੇ ਕੋਸਟਾਰੀਕਾ ਵਿਚ ਨੀਕੋਬਾ ਪੈਨਿਨਸਲਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਖਣ ਚਾਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੀਲਾ ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ - ਲੋਮਾ ਲਿੰਡਾ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ 42 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਔਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਰਿਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ 10 ਵਰ੍ਹੇ ਛੋਟੀ

ਲਗਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ, “ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ 42 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ 30 ਕੁ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤ ਲੋਕ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ - ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦਾਰੂ ਪੀਣ ਪੱਖ ‘ਚ ਜਾ ਵੜੀਏ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ। ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਹ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ “ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ” ਵਿਚ ਵੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੱਤ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌਲਤ ਹੈ - ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।”

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਜੀਨ, ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੋਈ ਅਲੋਕਾਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਰਕੇ ਹੀ ਲੰਬੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇਹ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜਕਾਰ ਡੇਨ ਬਿਉਟਨਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ, “ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਆਦਤਾਂ ‘ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੀਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ, ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।” ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਕਰਨ ਦੇ ਅੱਠ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਚੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ : ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜੀਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੇਦ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ

‘ਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਮ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਮ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕਿਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਗਰ ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਲ ‘ਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟੋਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰ ਕੇ ਤੁਰਕੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਸ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਗਰ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਰਾਹ ‘ਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ‘ਚ ਫਿਰ ਬੈਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਲਿਫਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਕੇ ਉਪਰ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਖ਼ੀਦਾ ਫਰੋਸ਼ੀ ਵੇਲੇ ਐਸਕਲੇਟਰਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲਗਾਤਾਰ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਨਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 10-10 ਮਿੰਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਰੇ ਗੋਰੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ‘ਚ ਕੁੱਤਾ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਲੜੀ ‘ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਮੁੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਨਾ ਖਾਣਾ : ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਕੈਹਰੇ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ, “ਅਗਰ ਚਾਰ ਰੋਟੀਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਹੀ ਖਾਉ।” ਦੇਰ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਧਾ ਖਾਣਾ ਪੇਟ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) - ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਹਰਨੀਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮੋਟਾ ਇਨਸਾਨ ਬੇਸ਼ੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਮਾਸ (ਮੀਟ) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ : ਵੱਧ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੁਸਖਾ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੋਲਮੀਲ ਆਟਾ, ਦਾਣੇ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੇ,

ਨਟਸ, ਬੀਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਹਫ਼ਤੇ ‘ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਮਾਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਣ ‘ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਲੰਬੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ‘ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਵੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵੇਚਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਾ ਵੀ ਐਂਟੀ ਜਿਹਾ ਖੁਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਨਫਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ : ਵੱਧ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ‘ਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ, ਇੱਕ, ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੋ ਛੋਟੇ, ਵਾਇਨ ਦੇ ਗਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲਵਾਇਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਵਾਇਨ ਪੀਣ ਤੋਂ ਵੀ ਦੋ ਦਿਨ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲ ਵਾਇਨ ਵਿਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫਰੀਰੈਡੀਕਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ‘ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤੰਗ ਕਰਨ ‘ਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਗੁਰਦਿਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ‘ਚ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (Dementia) ਦਾ ਰੋਗ ਲਾਉਣ ‘ਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭੁਲੱਕੜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਛਾਨਣ ‘ਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਬਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁੱਖਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮੀ ਵੀ ਖੱਟਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੁਆ ਕੇ ਇਸ ਅਮੁੱਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਡੀਆਂ ਦੇ ਭਾਅ ਰੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ, “ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ”। ਸਾਇੰਸ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਰਾਬ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀ ਸਗੋਂ ਮਾਯੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ। ਸਮਾਜ ‘ਚ ਵੀ ਕਲੰਕ ਲੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ “ਉਹ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਬਾਬੀ ਹੈ।”

ਸਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਰੈਡ ਵਾਇਨ ਦੇ ਗਲਾਸਾਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਦਾਹੂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੌਕਲਾ ਕਰਨਾ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਓਕੀਨੋਵਾ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਇਕੀਗਾਈ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਕੋਇਨ ਲੋਕ ਇਹਨੂੰ 'ਪਲੈਨ ਦੀ ਵੀਡਾ' ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦਾ ਮੱਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਰਜੁਮਾ ਹੈ : "ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੁੱਤਾ ਕਿਉਂ ਉਠਦਾ ਹਾਂ?" ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਸੂਰਤ ਬਣ ਸਕੇ। ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਣ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰਹੱਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੇਇਨਸਾਫੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਬਰਾਬਰਤਾ ਲਈ ਜੂਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸੁਆਰਥ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਲਿਤਾੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਦੋਂ ਜਹਿਦ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ, ਉਹਦਾ ਕੰਮ ਸੁਆਰ ਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੁਆ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਕੇ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਨੌਟਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਕਿਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨਿਰਛਲ ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਰਵੀਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ, ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਬੈਟਰੀ ਰੀਚਾਰਜ ਹੋ ਕੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪੁਲਾਘਾਂ ਪੁੱਟੇਗੀ।

ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਟਰੈਸ (STRESS) : ਜਿਹਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਤਾਬੜਤੋੜ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਟੈਨਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਾਵਾਂਵਨ, ਉਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ ਜਾਗਣਾ, ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰਨਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਹਿਲੇ ਰਹਿਣਾ-ਗੱਲ ਕੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਰੂਪੀ ਦੈਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਚਿਖਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾਬਾਜ਼ੀ ਛੱਡਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਹੀ ਕੇਂਦਰਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ, ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਘਰ ਹੈ, ਪਤਨੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਹਨ, ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹਨ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਹੁੜਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ, "ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ?" ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਨਾਲ ਖੜਨਗੇ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਹੇੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੁਤਫ਼ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੈਕਿੰਡ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਟੈਨਸ਼ਨ, ਤਣਾਅ, ਸਟਰੈਸ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਅਜਾਈਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਤਾਂ ਸੁਆਲ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਨਾਲੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਫਿਕਰ ਕਾਹਦਾ? ਕਦੇ ਘਾਟਾ, ਕਦੇ ਵਾਧਾ।

ਦਿਨ 'ਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਬੈਠਿਆ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ (YOGA) ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਵਾਰਿਕ ਨੇੜਤਾ : ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਭੇਦ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੇੜਤਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਆੜ ਵਿੱਚ ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਜਾਂ ਹੇਰਾਂ-ਫੇਰੀਆਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਚ ਤਰੇੜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ 'ਚ ਬੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਦੋਸ਼ ਬਿਗਾਨੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰ ਮੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਆਉਣ ਪਰਾਈਆਂ ਜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜਨ ਸਕਿਆ ਭਾਈਆਂ।" ਪਰ ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸਕੇ ਭਾਈ ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਲਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਦਨਾਮੀ ਭਾਈ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਗਲ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਭਰਾ ਇਕ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕੇ ਜੋ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਨਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨ ਹਲਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੈਂ

ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕਮੁੱਠ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬੜਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਪੱਖ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਮਿਲਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ, ਸਟਰੈਸ ਅਤੇ ਟੈਨਸ਼ਨ ਵੱਧਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅੱਠਵਾਂ ਨੁਸਖਾ ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। “ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਤੈਸੀ ਰੰਗਤ” ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਇਥੇ ਢੁਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੇਲਜੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਵੰਗ ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਗੁੱਡੀ-ਜੋੜ ਸ਼ਰਾਬੀ-ਕੁਆਬੀਆਂ, ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ, ਚੋਰਾਂ, ਡਾਕੂਆਂ, ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਅਨਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਤੇ ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਪੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਜਿਉਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਮਕਨ ਨਾ ਲੱਗੇ ਪਰ ਅਸੰਭਵ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੂਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਰ ਕੋਈ ਦੇਰ ਸਵੇਰ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਿਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿਲਕਵੇਂ ਅਸੂਲ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਲਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਿਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ 'ਚ ਰੋੜਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਸੂਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਮੱਲ੍ਹਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਸੂਲਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਹ ਹੀ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਠੋਸ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਮਾਹੌਲ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਈਏ ਜੋ ਇਸ ਕੰਮ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥ ਵੀ ਹਮ-ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਈ ਸਾਬਤ ਕਦਮੀਂ ਠਹਿਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤੀ ਦੀ ਅਹਿਮਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਉ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੀਹਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਓਕੀਨਾਵਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੇਦ : ਪੈਸੀਫਿਕ ਦੇ ਟਾਪੂਆਂ - ਓਕੀਨਾਵਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤਨ ਉਮਰ 86 ਸਾਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਰਤਾਨਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤਨ ਉਮਰ 79.9

ਸਾਲ ਹੈ। ਓਕੀਨਾਵਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸ ਵੀ ਬਰਤਾਨਵੀ ਔਸਤਨ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹਨ।

(ੳ) ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ : ਓਕੀਨਾਵਾ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ (SWEET POTATOES) ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਨ ਏ ਅਤੇ ਸੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਹਾਰਾ ਹਾਚੀਬੂ : ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਕੀਨਾਵਾ ਲੋਕ ‘ਹਾਰਾ ਹਾਚੀਬੂ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੀਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਸਿਰਫ਼ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਘੱਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ : ਓਕੀਨਾਵਾ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਘੱਟਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ : ਓਕੀਨਾਵਾ ਦੇ ਲੋਕ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕਲੋਸਟਰੈਲ ਲੇਵਲ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਜਿਉਣ 'ਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ : ਓਕੀਨਾਵਾ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ‘ਇਕੀਗਾਈ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਕਸਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਜੁਆਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਲੋਮਾ ਲਿੰਡਨ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਭੇਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

(ੳ) ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ : ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲੋਮਾ ਲਿੰਡਨ ਦੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਿਨ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਪੜਾਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਸਟਰੈਸ, ਟੈਨਸ਼ਨ ਘਟਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ : ਇਥੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਸਨੀਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਗਲਾਸ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ 'ਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨੀ : ਲੋਮਾ ਲਿੰਡਨ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ

ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਕਲੋਬ, ਸਭਾ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਵੀ ਉਥੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (IMMUNE SYSTEM) ਯਾਨਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਨਟਸ ਖਾਣੇ : ਇਹ ਲੋਕ ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਟਸ ਯਾਨਿ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੁਕੀਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ 'ਚ ਉਹ ਫੈਟਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ : ਇੱਥੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਸਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਐਂਜੇ ਜੇਹੇ ਲੋਕ-ਹਿੰਦੂ ਕਲੋਬ, ਸਭਾ, ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੀਕੋਇਆ ਪੈਨਿਨਸੁਲਾ ਕੋਸਟਾਰੀਕਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਭੇਦ ਹਨ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਔਸਤਨ 60 ਸਾਲਾ ਵਸਨੀਕ ਦੇ 90 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੁੱਗਣੇ ਹਨ ਮੁਕਾਬਲਤਨ 60 ਸਾਲਾ ਅਮਰੀਕੀ ਜਾਂ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਦੇ।

(ੳ) ਕਾਮ ਸਬੰਧ : ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਮਸਬੰਧ ਐਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਤੇ ਇਸ਼ਕ ਪੇਚਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਫਲਾਂ ਨਾਲ : ਨੀਕੋਇਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅੰਬ, ਅਨਾਨਾਸ, ਸੇਂਤਰੇ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਪਾਪਾਇਆ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਘੱਟ ਖਾਣਾ : ਇਹ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰਨੀ : ਕੀਕੋਇਨ ਵਸਨੀਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦਾ ਵੀ ਸੇਵਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੰਥ

ਦੇ ਕਾਜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤਿੰਨ ਕਾਜ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ : ਇਹ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਾਹਵਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਨਲਕਿਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੀਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰਡੀਨੀਆ ਇਟਲੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ 100 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣੀ ਕੋਈ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਤਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਪਹਾੜ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਉਣ ਵੰਗ ਹੋਣ ਲਿਖੇ ਵਾਂਗ ਹਨ।

(ੳ) ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਉਤਰਨਾ : ਇੱਥੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚਰਵਾਹੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਉਤਰ ਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 490 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ ਖਾਣਾ : ਸਾਰਡੀਨੀਅਨ ਲੋਕ ਭੇਡਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੀਹਦੇ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗਾਂ ਦੇ ਪਨੀਰ ਨਾਲੋਂ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੇੜਤਾ : ਇਹ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਇੱਕੋ ਘਰ 'ਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਅਲੋਕਾਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ : ਸਾਰਡੀਨੀਆ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਛੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮੀਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਰੈਡ ਵਾਇਨ : ਇਹ ਲੋਕ ਲਾਲ ਵਾਇਨ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜੀਹਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹਨ ਜੋ ਫਰੀਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਖਾਲੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਹੱਦ ਦੇ ਗਲਾਸ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਾਲ ਵਾਇਨ ਦੇ ਪੀਤੇ ਜਾਣ।

ਲੰਬੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੇਦ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਸਿੱਧ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਵਾਂਝਿਆ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।

ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਚਰਖਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ “ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਚਰਖਾ”। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਵੀ ਸੱਚੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਦਾ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਨਾ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੁਨਰ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਹੌਬੀਜ਼ (Hobbies) ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਹੌਬੀਜ਼ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਿਉਣ-ਸਾਧਨ ਬਣ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਬਣੇ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੌਬੀਜ਼ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ 'ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਬੀਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਧਾਰਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਈ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਆਰਥਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਈ ਸੁਆਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਬੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡਾ ਦਾਇਰਾ ਵੱਡਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਟੁਣਕਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਟੁਣਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਈ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਰਸ ਵਾਲਾ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਗੀਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਗੀਤ ਮਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਸਤੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਚਾਲ ਨੂੰ ਸੰਜੀਵਨੀ ਬੂਟੀ ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਸੁਰਜੀਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੜਪ, ਚੰਗਿਆੜੀ ਅਤੇ ਲਗਨ ਐਸਾ ਲਾਂਬੂ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਸਤੀ ਦਾ ਆਲਮ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦਾ, ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਕਿਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸਤੀ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪੇੜਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਜੋਸ਼ ਫਿਰ ਬੋਮਸ ਐਡੀਸਨ, ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ, ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ, ਕਾਰਲ ਮਾਰਕਸ, ਗੋਰਕੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ, ਮਰ ਮਿਟਣ ਵਾਲੀ ਤੜਪ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਪੁੱਠੀ ਪੇਂਦ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਾਲਮ ਹਿਟਲਰ,

ਮੁਸੋਲੀਨੀ, ਚੰਗੇਜ਼ ਖਾਨ ਅਤੇ ਰਜਵਾੜੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਡੀਕ ਲਾ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਢਾਲਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਤਲ, ਜ਼ਾਲਮ, ਚੋਰ, ਡਾਕੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਦੋਖੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਲ ਸਾਧੀ ਵੀ ਤਾਂ ਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹਦੇ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਬਾਰੇ ਬੜਾ ਘੱਟ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੌਬੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੜਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਗੋਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਪੱਖਾਂ-ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ ਸਰਾਸਰ ਝੂਠ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੌਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਨ ਦੇਖ ਮੇਰਾ ਮਨ ਗਦ-ਗਦ ਕਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ, ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਰਨਾ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ, ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਤੁਰਕੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਭਾਲਣਾ, ਪੌਦੇ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਬੀਜ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਦਰਖਤ ਲਾਉਣੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਜ਼ਾਲਮਤਾ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਖਿਲਾਫ਼ ਜਹਾਦ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਔਸੇ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ 'ਚ ਇਕ ਲੋਕਧਾਰਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਜੀਉਝਿਆਂ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ ਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਸੋਮੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਟ ਕੇ ਲਾਵਾ ਬਣ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਮਨਿਸਟੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਫ਼ਾਜ਼ਤ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਉੱਠੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਐਸਾ ਰੰਗ ਲਿਆਂਦਾ ਕਿ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਲੋਕ ਇਸ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਲੋਕ-ਦਰਦੀ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਮਖ਼ਿਆਲੀਆਂ ਦੀ ਈ ਦੇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ 'ਚ ਫਲਦਾਤ ਬੂਟਾ ਅਤੇ ਘਣਾ ਦਰਖਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਰ ਪਾਸਿਉਂ ਉਜਾੜਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੰਗ ਦੇ ਭਾੜੇ ਨਿਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ, ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਭਾਰ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵੰਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਹਰ ਦੇ ਕੰਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਚੁਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਸੈਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਮਨ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਕਿ ਉਹ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚੋਂ ਹੜਤੇ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਆ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਪੱਖਾਂ ਭਾਰ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢ ਰਹਿੰਦੀ ਗੋਰੀ ਆਪਣਾ ਵਹਿਲਾ ਸਮਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਦਾ ਘਰਵਾਲਾ ਇਕ ਕਲੱਬ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸੀ ਜੋ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੈਂ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਪੁੱਠ ਮੱਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਜੋ ਵਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚਕੁੰਦਰਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲਿਆਂ ਦਾ ਸਟਰਿੱਸ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਤਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਈ ਹਨ ਸਗੋਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਗੰਧਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਲੋਕ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਭਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਸਗੋਂ ਮਰਨ ਤੇ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਚੁਗਲੀਆਂ, ਈਰਖਾਂ ਅਤੇ ਮਤਲਬਪੁਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਵਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਖੇਰੂ ਖੇਰੂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋਕ-ਦੋਖੀ ਸੋਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਖਟਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ-ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਸ਼। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਕਿ “ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਫਸ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਸਭਿਆਚਾਰ 'ਚੋਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਾਂ।” ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬੱਲਬ ਜਗ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਗਲ ਅਤੇ “ਪਾਸ-ਟਾਇਮ” ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਤੀਲੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

‘ਜਿਥੇ ਚਾਹ, ਉਥੇ ਰਾਹ’ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ “ਲਾਇਕ ਮਾਈਡੰਡ” ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਈ ਮਨਸੂਬੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ ਹੈ ਉਹ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕੋ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸਰਾਮ ਬਿੰਦੂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ ਅਤੇ ਧੁੰਨ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਬਰੂਨੋ, ਗੈਲੀਲਿਉ, ਸੁਕਰਾਤ ਅਤੇ ਮਨਸੂਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਆਲਮ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕਮਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਉਸੇ ਖੱਡੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕੱਪੜਾ ਬੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਆਲਮ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਅੜਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਉਗਦਾ ਅਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਮੀਂਹ ਆਵੇ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਹਨੇਰੀ, ਸੂਰਜ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਬਖੇਰਦਾ ਅਤੇ ਤਪਸ਼ ਵੰਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਪਸ਼ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨਸੂਰ ਨੂੰ ਐਨਾਲਰੈਕ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਪਸ਼ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਅਖੀਰਲੇ ਦਮ ਤੱਕ ਗੈਲੀਲਿਉ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਧਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਪਟੀ ਨਹੀਂ।” ਇਹ ਤਪਸ਼ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬਰੂਨੋ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਲਣ ਅਤੇ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਪਿਆਲਾ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਪਸ਼ ਹੀ ਹੈ

ਜੋ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਰਵੰਸ਼ ਵਾਰਨ ਲਈ ਤੜਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਹੈ ਜੋਹਦਾ ਜੀਉਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਅਨੋਖਾ ਅਤੇ ਵਚਿੱਤਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਹੀ ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਕੀ ਜਾਣਾ ਮੈਂ ਕੌਣ”, ਹੀਰ ਕੁਰਲਾ ਉਠਦੀ ਹੈ ਕਿ, “ਰਾਂਝਾ ਰਾਂਝਾ ਆਖੋ ਮੈਨੂੰ ਹੀਰ ਨਾ ਆਖੋ ਕੋਏ”, ਮੀਰਾ ਆਪਣੇ ਮੁਰਲੀ ਮਨੋਹਰ ਵਿਚ ਮੁਗ਼ਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਪੁਕਾਰ ਉਠਦਾ ਹੈ “ਮਾਏ ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਦੇ ਬਸੰਤੀ ਚੋਲਾ”। ਇਹ ਜਿਉਣ ਵੰਗ ਉਹਨਾਂ ਵਹਿਲੜਾਂ, ਨਖੱਟੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਬੇ, ਪੀਰ, ਸਾਧ, ਤਾਂਤਰਿਕ ਅਤੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਬਣ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਹੜਪਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰੀ ਫੇਰਣ ਲਈ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਅਬਰਾਹਿਮ ਕਾਵੂਰ ਅਤੇ ਜੇਮਜ਼ ਹੈਂਡੀ ਵਰਗੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਬਣਾ ਕੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਭਰਮ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਭੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਸ ਡਰਾਉਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਤਕਸੀਮਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਰੱਬ ਨਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਕੇ ਨਰਕ ਸਵਰਗ ਦਾ ਲਾਰਾ ਲਾਉਂਦਾ। ਅਗਲੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਘਚੋਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮਤ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪਾਉਂਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਰਕਵਿਹੂਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਅੱਗ 'ਚ ਝੋਕਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਖਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਇਕ ਵਾੜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾੜ ਹੇਠ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਆਰਥਿਕ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਰੇੜਾਂ। ਇਸ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਟੂਸ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਪਲੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪਾੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਦਾ ਆਰਥਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਲਿਵ 'ਚ ਲੀਨ ਮਹਾਨ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤਾਂ, ਜੋ ਹਰ ਪਲ ਸੋਚਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਣੀਆਂ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹਾਥੀ ਚਾਲ ਵਾਂਗ ਮਸਤ ਆਪਣੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੰਕੀਰਣ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਚੋਰ ਦੇ ਸੰਨ੍ਹ ਲਾਉਣ ਵਾਂਗ ਮਾਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀਆਂ ਗੋਂਦਾਂ ਗੁੰਦਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਾਅ ਲੱਗਣ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਦਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ

ਲੋਕ-ਦੋਖੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਸਕੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਮੋਠਗਣੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਮਦੀ ਬਾਤਾਂ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਮਾ ਨਾ ਲੈਣ। ਇਸ ਭਰਮਜਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗਾ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਮੰਡਰਾਉਂਦੀ ਫਿਰੇਗੀ। ਵਿਹਲ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਭੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਭੇਤ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਮੱਥਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਬਾਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਐਸੇ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਹਨੇਰ ਦੀ ਧੁੰਦ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਾਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕ-ਹਿੱਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੀਂ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਚਾਲ ਵਿਚ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰਕ ਦੀ ਸਾਨ ਤੇ ਠੀਕ ਉਤਰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡਾ ਈ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਕੀਰਣਤਾ, ਸੋਝਾਪਣ ਅਤੇ “ਮੈਂ ਹੀ ਮੈਂ” ਠੀਕ ਆਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੀਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੰਗ-ਪਲੰਗੀਆਂ ਫਿਰ ਪਾੜੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ, ਸਾਡੀ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਰਕ ਸੋਚਣੀ ਤੋਂ ਬਿੜਕਣ ਨਾ ਦੇਣ।

ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੰਜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਅਲਾਉਣੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਚੌੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਖਾਲੀ ਅਤੇ ਰੈਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆ ਸਕੇ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੌੜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਮੰਤਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮਹਾਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਗਏ ਕਿ

ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਉੱਤਰੇ ਸਨ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪਹਿਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਲਗਲਵੇੜ ਦੇ ਸਾਫ਼, ਸੋਚਣੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਧੁਨ 'ਚ ਮਸਤ ਆਪਣੇ ਅਕੀਦੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਖਿਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗੇ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਮਹਾਨ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲ ਬੈਠਾ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਨ ਲੇਖਕਾਂ, ਚਿੰਤਕਾਂ, ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ, ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜਾਤੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਬਰਟਰੰਡ ਰਸਲ, ਅਰਬਿੰਦੂ ਘੋਸ਼, ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ, ਰਾਹੁਲ ਸੰਕਤਾਇਨ, ਲਾਲਾ ਹਰਦਿਆਲ, ਕਾਰਲ ਮਾਰਕਸ, ਮਾਓ ਜੇ ਤੁੰਗ, ਹੋਚੀਮਿਨ, ਗੋਰਕੀ, ਟਾਲਸਟਾਏ, ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ, ਟੈਗੋਰ, ਦੇਬੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਚਟੋਪਾਧਿਆਏ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾ. ਰਾਧਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ, ਸੁਆਮੀ ਦਯਾ ਨੰਦ, ਵੇਦ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਵੀ ਢੇਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਇਕ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਇੰਨਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਿਊਟਨ ਦਾ ਕਥਨ ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਕਿ, “ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ ਅਜੇ ਘੋਰੇ ਸਿੱਪੀਆਂ ਦੀ ਚੁਗਦਾ ਫਿਰਦਾ।” ਇਸ ਧਰਤੀ ਉਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾ, ਪੰਛੀਆਂ, ਕੀੜੇ ਮਕੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਰਖਤਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਜੀਹਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਜੀਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਜੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਬੜਾ ਤਰਦਾ ਤਰਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸੁਕਰਾਤ ਵਾਂਗ ਲਗਦੇ ਕਿ, “ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ”। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਤਰਸ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਉਮਾ? ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਤਾਂ ਰੇਤ ਦੇ ਇਕ ਕਿਣਕੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੈਂਕੜੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਧਰਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਜੀਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਕੀ ਵਜੂਦ ਹੈ ਫਿਰ?

ਆਪਾ ਸੰਵਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਮੋਹ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਜਾਤੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਡੇਲ ਕਾਰਨੀਜ਼, ਨਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਅਤੇ ਸਟੀਵਨ ਕੋਵੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ।

ਕਈ ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਨਮੋਹਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਂ ਸੁਆਦ ਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸ਼ਰਬਤ ਦੇ ਘੁੱਟਾਂ ਵਾਂਗ ਛਕਦਾ। ਮਨ ਕਰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਈ ਜਾਵਾਂ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਦ ਮਰਜ਼ੀ ਖੋਲ੍ਹੀਏ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸਦਾ ਈ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚੀਆਂ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਅਹਿਸਾਨ ਨਹੀਂ ਜਤਾਉਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਕਦੇ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗੁਆਹ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਫੈਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮੋਏ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ, “ਅਸੀਂ ਮੁੱਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿਹਾ।” ਇਹ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਥੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚੰਡ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਤੋਰਨ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਕ ਡੰਗੋਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮੈਂ ਤਸੱਵਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ ਦੀ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ, “ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਟੀ ਲਈ ਈ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦੇ”। ਰੋਟੀ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਆਰੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਿਰ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਜਤਾਉਂਦੇ ਮਹਿਕਾਂ ਦੇ ਗੱਢੇ ਵੰਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਲੋਟੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਫ਼ਜ਼ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਹਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਮਿਸਾਲ ਚਾਰਵਾਕ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਕਦੇ ਸਾੜਿਆ, ਦਬਾਇਆ ਅਤੇ ਕਤਲ ਕੀਤਿਆਂ ਵੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੇ? ਇਹ ਤਾਂ ਪਾਸ਼ ਦੀ ਕਵਿਤਾ “ਘਾਹ” ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਉੱਗ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਥਾਂ ਥਾਂ ਉਗੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਤੂਤੀ ਚਾਰਲਸ ਡਾਰਵਿਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਬੁਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਕਿਆਨੂਸੀ ਸਿਧਾਂਤ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਖੁੱਧ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਬੋਲਤੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਰਲ ਮਾਰਕਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲੋਟੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾ ਸੰਘੋਂ ਫੜਿਆ। ਇਹ ਯੁੱਗ ਪਲਟਾਉ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਮਹਾਨ ਚਿੰਤਕਾਂ ਦੀ ਦੇਣ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਅਗਾਂਹ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਪਹੁੰਚੀ। ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ

ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਖਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੱਧਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਧੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਖ਼ੀਦੇ ਸੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦੈ ਕਿ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਖੇਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਧਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਚੁਆਤੀ ਨਾਲ ਚਾਨਣ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਬਲ ਸਕੇ।

ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਸਮਾਨ

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਹਿਣਾ, “ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਜੀਏ ਜਾ ਅਣਹੋਣੀ ਹੋਏ।” ਇਹ ਸਭ ਫਿਕਰਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਗੱਲ ਐਨੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰ, ਡਰ ਸਾਡੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਮੋਸ਼ੀ ਵੀ ਸਹਾਰਨੀ ਪਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ 'ਚ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਈ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਸਾਡੇ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੀਣੇ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ 'ਚ ਰਹਿ ਸਕੀਏ। ਡਰਾਉਣੇ ਕਿੱਸੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਫਿਲਮਾਂ, ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਗਾਥਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ 'ਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜਿਆਂ, ਪਤੰਗਿਆਂ, ਖਲੜੀ, ਖੰਭਾਂ, ਹਨੇਰੇ, ਉਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਡਰ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬੋਣਿਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਦੰਦਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਡਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਘਾਰ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਕ ਹਮਜਮਾਤੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਝਟਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਕਸਾਈ-ਅਧਿਆਪਕ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਗਾਲ਼ਾਂ ਬਕਦਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਰਗੇ ਬਣਾ ਕੇ ਡੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟਦਾ। ਉਸ ਨਿਰਦਈ-ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਸਦਕੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਨਾ ਅੱਪੜ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਈ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਗਏ। ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਉ ਨਾਲ ਜ਼ਾਤੀ ਕਿੜ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜ਼ਾਲਮ-ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਸ ਮਾਸੂਮ ਜ਼ਿੰਦ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਿਆ। ਇਕ ਹੋਰ ਹਮ-ਜਮਾਤੀ ਜੋ ਇਸ ਬੁੱਚੜ-ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ

ਹੋਇਆ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਹਿੰਦਾ, “ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁੱਤਾ-ਮਾਸਟਰ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮੰਜੇ ਤੇ ਗੰਘ-ਗੰਘ ਮਰਿਆ। ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਉਹਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਵੀ ਅੱਜ ਤਕ ਨੁਕਰਤ ਕਰਦਾ। ਉਹਦੀ ਕੁੱਟ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਮੀਜ਼ ਹੇਠ ਦੋ ਸਵੈਟਰ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂਕਿ ਕੁੱਟ ਪੈਣ ਤੇ ਪਿੱਠ ਉੱਪਰ ਘੱਟ ਸੱਟ ਲੱਗੇ।” ਪਿੰਡ ਦਾ ਈ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਹਦੇ ਪ੍ਰਫਾਵੇਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤਬਕਦੇ ਸਾਂ। ਵੈਸੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜਾ ਧਾਰਮਿਕ ਕਹਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਸਟੇਜ ਸੰਭਾਲਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ “ਦਾਸਨ ਕਾ ਦਾਸ” ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇਥੇ ਵੀ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ। ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰਾ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕੀਤਾ ਨਿਖੇੜ ਵਿਵਹਾਰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ, ਭਾਰਤੀ ਹਿੰਦੂ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਬੱਚੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਬੜ੍ਹਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਪਛਾੜਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਡਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਫੋਬੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਵੀ ਨਪੀੜੇ ਹੋਏ ਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਦੀ ਸਮਝ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਬੋਧ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਤਰਕ ਤੋਂ ਖਿਸਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ “ਬਾਬੇ ਦੀ ਫੁੱਲ ਕਿਰਪਾ” ਤੇ ਈ ਡੋਰੀ ਰੱਖੀ ਛੱਡਦੇ ਹੋਣ।

ਅਸੀਂ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦਾ ਬਲ ਅਜੇ ਆਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾਪਨ ਰਲ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਡੀ. ਏ. ਵੀ. ਕਾਲਜ ਜਲੰਧਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਜਲੰਧਰ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਲ “ਵਿਜੈ ਹੋਸਟਲ” ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਘਰਦਿਆਂ ਤੋਂ 7-8 ਮੀਲ ਦੂਰ ਇਕੱਲਾ ਕਮਰੇ 'ਚ ਬੈਠਾ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉਦਾਸੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਿੰਡੋਂ ਸਾਈਕਲ

ਤੇ ਨਹਿਰ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂ। ਇਹ ਹਾਲ ਈ ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਦਾ ਹੋਇਆ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਦ ਈ ਕੰਨਿਆਂ ਮਹਾਂ ਵਿਦਿਆਲਾ ਜਲੰਧਰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਹੋਸਟਲ 'ਚੋਂ ਡੰਡੀ ਡੋਰਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਘਰ ਆ ਗਈ ਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਿੰਡੋਂ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਲਾਂਬੜੇ ਤੇ ਫਿਰ ਬੱਸ 'ਚ ਜਲੰਧਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ।

ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ੍ਹੇਰੇ, ਅੱਗ, ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਰਜ਼, ਸੁਰੰਗ, ਪੁੱਲ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲਿਫਟ, ਚੂਹਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ, ਜਰਾਸੀਮਾਂ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਿਜਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਡਰ ਨਾਲ ਸੂਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ, ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਕਫ਼ੀ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਫੀਮਚੀ, ਸ਼ਰਾਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਥਾਂ ਵੱਲ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਫਿਰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ “ਐਥ-ਬਸਾਖੀਆਂ” ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਪੱਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਬਿਆਂ, ਪੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਂ ਦੇ ਡੇਰੇ ਜਾ ਢੈਰੇ ਚੜ੍ਹਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ “ਅਨਪੜ੍ਹ, ਬੋਥਾ, ਮੂਰਖ ਲਾਣਾ”, ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਉਜੱਡ-ਸਮਾਜ ਖੜ੍ਹਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਵੱਸ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਹਲ ਪੀਰਾਂ, ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ, ਬਾਬਿਆਂ, ਪੰਡਤਾਂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਸ਼ੇਰਾਂ ਮੂਹਰੇ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮਾਜ 'ਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਬਿਆਂ, ਪੀਰਾਂ ਅਤੇ ਅਗੰਮੀ ਪਰਚੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਈ ਅਸੱਭਿਅਕ, ਅਨਪੜ੍ਹ, ਜਾਹਲ ਅਤੇ ਬੋਥਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵੈਸੇ ਵੀ ਅਤਰਕਸ਼ੀਲ ਆਧਾਰ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਦ ਗੱਲ ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਖੂੰਹਦੀ ਆਸ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਈ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਕਰਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਾਰੇ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੀੜ ਭੜੱਕਿਆਂ 'ਚ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਕੋਈ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੈਦੀਆਂ ਵਰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੁੱਡੀ ਜੋੜ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਰੰਗਾਂ, ਨੰਬਰਾਂ, ਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾੜ ਜਾਂ

ਉਜੜੇ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਈ ਖਾਈ ਜਾਣਗੇ। ਕਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਝਪਕਣਗੇ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਗੇ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਦੇਣਗੇ, ਲਾਈ ਟਾਈ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਟਾਈ ਦੀ ਗੰਢ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਈ ਜਾਣਗੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਹੋਂਦੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਕ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਮਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਕੱਛਾ ਪਾਈ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਚਮਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਆਦਮੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਰੋੜਾ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਉਣਤਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਕ ਹੋਰ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਜਾਣਦੈਂ ਜੋ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਕਮਰੇ 'ਚ ਗੇੜੇ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਫੋਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਹੇਠਾਂ 'ਚ ਫੇਰੀ ਜਾਂਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ, ਉਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਡਿਕਰ, ਚਿੰਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹੈਰਾਨਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਆ ਕਿ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਜਾਂ ਜਾਣੇ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਤੌੜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਝਾੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਕਰਕੇ ਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖੁਰ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਚਿਰੰਜੀਵੀ ਅਸਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਠੋਸ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਹਕੀਕਤਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਕਰਕੇ ਈ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਈ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਅੰਗੂਠਾ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ “ਟੈਡੀਬੀਅਰ” ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਉਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ “ਸੁੱਖਦਾਇਕ-ਚੀਜ਼ਾਂ” ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਈ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਿਆਂ ਸਾਧਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਨਗ, ਭਬੂਤੀਆਂ, ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਤਵੀਤ ਧਾਗੇ, ਗਲ੍ਹ ਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਟਿੱਕਾ ਲਾਉਣਾ, ਨਵੇਂ ਘਰ ਉੱਪਰ ਕਾਲੀ ਤੌੜੀ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪਿੱਛੇ ਕਾਲੀ ਪਰਾਂਦੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਇਸੇ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ” ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਚਿਖਾ ਸਮਾਨ ਤਾਂ ਈ ਬਣਦੀਆਂ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾਈਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਨਾ ਸੋਚੀਏ। ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਡੇਲ ਕਾਰਨੇਗੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਕਿ, “ਚਿੰਤਾ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਬੂਰੇ ਨੂੰ ਆਰੀ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ” ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤੈਂ ਕਿ ਬੂਰਾ ਆਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਹੁਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ “ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।” ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਗਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਾਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਉਹ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਹਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।” ਅਸੀਂ ਆਮ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਬੈਗ, ਥੈਲੇ, ਝੋਲੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਕੜ ਸੁੱਕੜ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ, ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੀ ਤੁੱਕ ਹੋਈ? ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਕ ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ “ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਫਾਲਤੂ ਲਟਰਮ-ਪਟਰਮ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।” ਮੈਂ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਚਲੋ ਅੱਜ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਫਾਲਤੂ ਹੈ।” ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜਦ ਫਾਲਤੂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਜ਼ੂਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਅਚੰਭਾ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਗੋਂ ਜੇਕਰ ਬੈਗ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਬੈਗ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼, ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।” ਇਕ ਹੋਰ ਸਹਿਕਰਮੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਦੋ ਬੈਗ ਲਟਕਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕਿੰਤੂ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹਨੇ ਕਹਿਣਾ ਕਿ “ਮੈਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਣ।” ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ, “ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਕ ਬੈਗ ਕਿਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਇੱਟਾਂ ਪਾ ਕੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਟਕਾ ਲਿਆ ਕਰ।” ਮੇਰੀ ਨੌਕ ਟੋਕ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲੈ ਆਂਦਾ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪਏ।

ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਾ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡੈਸਕ ਵੱਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ “ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ ਉਘੜੇ-ਦੁਘੜੇ ਪਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਰਿਪੋਰਟ, ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਫਾਇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ੜਾ ਦਫ਼ੜੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂ ਨਾ ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰੀਏ।” ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਮੰਨ ਗਏ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨਾਲ

ਦੋ ਕੂੜੇਦਾਨ ਭਰ ਮਾਰੇ ਅਤੇ ਫਾਇਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਮੈਂ ਮਹੀਨਾ ਭਰ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਵੀਂ ਅਪਣਾਈ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੈਸਕ ਵੀ ਨਾੜ੍ਹਾ ਧੋਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਗ ਵੀ ਹੌਲੇ ਫੁੱਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, “CLUTTERED DESK IS THE REFLECTION OF A CLUTTERED MIND” ਯਾਨਿ ਉਗੜ-ਦੁੱਘੜਿਆ ਡੈਸਕ ਉਗੜ-ਦੁੱਘੜੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਫਾਵਾਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਾਇਲਾਂ, ਕਾਗਜ਼, ਸੰਦ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਗਰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਤਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪਾਰਾ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚਾਲ ਵੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਸ ਸਮਸ਼ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਬੇਤਰਤੀਬਾ ਵਿਹਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜੁੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਕੰਮ ਦੇ ਡੈਸਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਸਦਾ ਬੋੜਾ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਕੱਪੜੇ ਇਕ ਥਾਂ ਢੇਰ ਵਾਂਗ ਪਏ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪੰਡ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਚਿੜ੍ਹਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਆਫ਼ਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਧਵਰਤੇ ਸੀਮਿੰਟ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਪੁਰਜ਼ਾ ਕਦੇ ਕੰਮ ਆ ਜਾਵੇ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਹੀ ਕਦੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜੰਗਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਖਾਲੀ ਡੱਬਿਆਂ, ਬੋਤਲਾਂ, ਢੱਕਣਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਰੱਦੀ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਬੈਗਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਖੂੰਜੇ ਐਵੇਂ ਓਤ-ਪੋਤ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਟ ਕੇ “ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ” ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਥਾਂ ਵੀ ਬਚਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਤੇ ਵੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਫਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੂੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਤਰੱਕੀ ਕਿਉਂ ਕਰ ਗਿਆ? ਕਿਉਂ ਵੱਡਾ ਘਰ, ਕਾਰ ਲੈ ਗਿਆ? ਧਮਕਾਨਾ ਕਿਉਂ ਵਧੀਆ ਫਰਿਜ਼, ਸੋਫਾ ਸੈਂਟ ਆਦਿ ਲੈ ਬੈਠਾ? ਫਲਾਣੇ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕੇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ? ਜਾਤ, ਗੋਤ, ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਘਮੰਡਾ। ਮੁੰਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਗਰਭ। ਰੁਤਬੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੰਕਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਰ ਪਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਜਾਈ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਫਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਅਗਰ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਨਾਲ ਗੁਤਾਵਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ "Gossip" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬੋਣਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਫਜ਼ੂਲ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਗੰਦ-ਮੰਦ, ਕਬਾੜ ਆਦਿ ਬਰਾਬਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੀਕ ਸੋਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਤਰਕ ਦੂਰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਇਕ ਮੰਗਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਹਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉੱਡੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਅਸਥਾਈ, ਉਣੀਂ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਦ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਗੰਧਲਾਪਣ, ਦੂਸ਼ਿਤਪੁਣਾ ਅਤੇ ਕੜਵਾਹਟ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਦਤਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਿਆ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਉਣ ਲਈ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਚੱਲ ਸਕੇ। ਵਿਆਹ ਕਰਾਕੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਮਰ ਗਏ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵਨਾਂ ਵਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਘਟੇ ਹੋਣ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਬੇਇਨਸਾਫੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਜੂਝਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ "ਧਾਰਮਿਕ ਜਨੂੰਨ" ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਰਹੇ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸੌੜੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ? ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਅਮੀਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰਾ ਫੇਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦਯਾ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਚਿਣਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਦੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ, ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਲਗਨ,

ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੜਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਤੁਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਖਿਸਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਚਟਾਨ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੂਰਖ, ਸਿਰ ਫਿਰੇ, ਪਾਗਲ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਕਾਰਨਾਮੇ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਗਨ, ਮਿਹਨਤ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਸਦਕੇ ਕੀਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਲ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਲੋਕ 'ਗੰਗਾ ਗਏ ਗੰਗਾ ਰਾਮ' ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਨਾ ਲਿਫਣ ਵਾਲੀ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੀਹਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇਕ ਸੁਖਾਵਾਂ ਦੀ ਨਾ ਲਿਫਣ ਵਾਲੀ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੀਹਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇਕ ਸੁਖਾਵਾਂ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਸਿਰਜਣਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨਾਲ ਘੋਰ ਅਨਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੁਨਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿਚ ਸੜਿਆਂਦ ਮਾਰਦਾ "ਕਬਾੜਖਾਨਾ" ਲਈ ਫਿਰਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੁਰਅਤ, ਪਕਿਆਈ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਬੁਲੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਅਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਤਰਕ ਦਾ ਪੱਲਾ ਛੱਡਿਆਂ ਫੈਸਲੇ ਗਲਤ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 'ਪਰ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ' ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ-ਗਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਅਸੀਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੋਚੀਏ।

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਤਰੱਦਦ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪੇਟ 'ਚ ਕੇਹੜੇ ਕੇਹੜੇ ਭੇਦ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹ ਸੁਆਲ ਸਾਨੂੰ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਈ ਕੁਰੇਦਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸੇ ਗੱਲ 'ਚ ਈ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ 'ਚ ਈ ਇਹ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦੈ?” “ਨਾਲੇ ਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਆ ਕਿ ਜੇ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਆਉਂਦੈ, ਉਹ ਈ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ।” ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ “ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ।” “ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਪਹਿਲਾਂ ਈ ਲਿਖਾ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਆਉਂਦਾ।” ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਰਲਦੇ ਮਿਲਦੇ ਟੋਟਕੇ ਅਸੀਂ ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਟੁਟਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿੱਤੇ ਵਿਚ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਰਦੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਗਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ “ਬੇਬਸੀ” ਈ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਸ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਕਰਣ ਕਰਾਵਣ ਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ਈ ਹੈ।” ਬਸ ਇਸੇ ਘੁੰਢੀ 'ਚ ਈ ਸਾਰੇ ਪੁਆੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਲਪੇਟਾ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਘੁੰਢੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਖੋਲੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਘੁੰਢੀ ਦਾ ਵਜੂਦ ਉੱਡ ਪੁੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਘੁੰਢੀ ਨੂੰ ਲੁਕਣ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਤਰਕ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਹਿ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਲੜਾਉਣ ਦੀ ਕੀ ਤੁੱਕ ਹੋਈ? ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਕੀ ਮਕਸਦ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਦਕੀਆਨੂਸੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿਥੇ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮਚੋਰ, ਵਿਹਲੜ, ਨਖੱਟੂ ਅਤੇ ਨਪੁੰਸਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਉਂ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਤੇ ਪੱਕੇ ਜ਼ਿੰਦਰੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਚਾਬੀ ਕਿਸੇ ਅਦਿੱਖ ਗੋਬੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਟੱਲੀਆਂ, ਖੜਤਾਲਾਂ, ਛੋਟੇ ਢੋਲਕੀਆਂ ਖੜਕਾ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ “ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ-ਜ਼ਿੰਦਰੇ ਖੋਲ ਦੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ “ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ-ਜ਼ਿੰਦਰੇ ਖੋਲ ਦੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਕਰਦੇ।” ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਇਕ ਸਿਰਫਿਰੇ ਦੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਹਦੇ ਸਿਰ 'ਚ ਚਾਨਣ ਦੀਆਂ ਰਿਸ਼ਮਾਂ ਹੋਣ ਉਹ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਲਾਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਢੁੱਕੇਗਾ। ਇਸ ਅੰਗਮੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੀ। ਪਰ ਸੁਆਲ ਉਥੇ ਦਾ ਉਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਹੱਸ ਕੀ ਹੈ?

ਥੋਮਸ ਅਲਵਾ ਐਡੀਸਨ ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਹੱਸ ਮਿਹਨਤ ਵਿਚ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।” ਜਿਸ ਵੀ ਟੀਚੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਲਗਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਹਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜੁਟ ਜਾਓ। ਸਿਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਉਸ ਪੌੜੀ ਦੇ ਡੰਡੇ ਤੇ, ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿੱਗਾਂਗੇ ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ, ਉਸ ਪੌੜੀ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਡੰਡੇ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਮਿਲੀਆਂ। ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਅਤੇ ਸਪਾਈਡਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਬਕ ਈ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਹਾਰਿਆ ਬੱਕਿਆ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਬੈਠਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੱਕੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਪਰਨੇ ਡਿੱਗਦੀ ਰਹੀ। ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੱਕੀ ਧੁੰਨ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹ ਸਫਲ ਹੋ ਗਈ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੇ ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਮਨੋਬਲ ਕਾਇਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਉਹ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤ ਗਿਆ। ਹਰ ਵਾਰ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ “ਇਸ ਵਾਰ ਕੀ ਨੁਕਸ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।” ਮਨ ਦੀ ਪੱਕੀ ਧਾਰਨਾ ਹੋਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਔਖੇ ਪੰਧ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਐਡੀਸਨ ਵਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ “ਤੂੰ ਝੱਖ ਮਾਰ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੂੰ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਉਹਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ।” ਐਡੀਸਨ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹੁੰਦਾ ਸੀ “ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਦੇਖੇਗਾ, ਬਸ ਥੋੜਾ ਸਬਰ ਕਰੋ।” ਐਡੀਸਨ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਚ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹਨੇ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਮਾਰੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਲ ਵੀ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਐਡੀਸਨ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਕਿ “ਤੂੰ ਐਸੀ ਅਦਿੱਖ ਚੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ।”

ਮਿਹਨਤ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਲਬਰਟ ਆਇਨਸਟਾਇਨ

ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਇਨਸਟਾਈਨ ਗਣਿਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਮਹਾਂ ਨਲਾਇਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਾਥੀ ਉਹਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਉਡਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ "ਇਹ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਤੂਫ਼ੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।" ਆਇਨਸਟਾਈਨ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ "ਹਿਸਾਬ ਇਹਨੂੰ ਸੱਤ ਜਨਮਾਂ 'ਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਹਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮੋਟੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਗਣਿਤ ਵਰਗਾ ਵਿਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।" ਪਰ ਆਇਨਸਟਾਈਨ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਧੁਨ ਵਾਲੇ ਆਇਨਸਟਾਈਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਇਕ ਦਿਨ ਰੰਗ ਲੈ ਆਈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨਲਾਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਚਕਾਚੌਂਧ ਹੋ ਗਏ।

ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਹੱਸ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ, ਮੰਜ਼ਲ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੱਕ ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰਾਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿੰਤੂ ਪੰਤੂ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਟੀਚੇ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ, ਮੰਜ਼ਲ ਦਾ ਮਿਥਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੰਦਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬ੍ਰਿਸਿੰਘਮ ਤੋਂ ਲੰਦਨ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੱਸ, ਰੇਲ, ਕਾਰ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ। ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਦਿਨ, ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਜੋੜੇ ਹੋਏ ਪੈਸਿਆਂ 'ਚੋਂ ਵਰਤਣੇ ਪੈਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਥੀ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੰਦਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਔਹੜ ਪੌਹੜ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜਦ ਗੱਲ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਚਿੱਟੀ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਫਿਰ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਇਕ ਅਰਜਨ ਵਾਂਗ ਤੀਰ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨੂੰ ਫਿਰ ਮੱਛੀ ਹਿੱਲਦੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ ਸਗੋਂ ਮੱਛੀ ਦੀ ਅੱਖ ਈ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੀਰ ਮਾਰਕੇ ਉਹਨੇ ਦਰੋਪਤੀ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲਿਆਉਣੀ ਸੀ। ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਆਵਾਗੋਣ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦਿਆਂ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ

ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਖੁੱਧੀ ਉਸ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਈ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਲੈਨਜ਼ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਸਿਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਜਲ ਬਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਕੇਂਦਰਤ ਬਿੰਦੂ ਵਾਂਗ ਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੁੱਧ ਖੁੱਭ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਉਸ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਭੂਤ ਸਿਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ, ਜਾਗਦੇ ਸੌਂਦੇ ਬਸ ਉਸ ਟੀਚੇ 'ਚ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਹਿਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਇਸੇ ਸੂਰਤ ਰਾਹੀਂ ਈ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਕਿੰਨੇ ਜਗਰਾਤੇ ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਪਰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਚ ਮੁਗਧ ਰਹੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ। ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਤਿੜਕਣਾ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿੱਖਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਢਾਹੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਉੱਡੂ ਉੱਡੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਰੈਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਵੀ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।" ਗੱਲ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਨ ਯਕੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਯਕੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਮਨੋਬਲ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਿੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੋਚਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਅੱਧਾ ਸੁੱਤਾ ਦਿਮਾਗ ਹੁਕਮਤ ਵਿਚ ਆਕੇ ਸਾਨੂੰ ਰਾਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ-ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਡਾ ਰਾਹ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਐਵੇਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ, "ਰੋਮ ਇਕ ਦਿਨ 'ਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣ ਗਿਆ।" ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਨੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਵਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਬੋਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਰੇ

ਸੁਪਨੇ ਲਏ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸਨ। ਰਾਈਟ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਜਦ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡਦੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਉੱਠੀ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹਵਾ 'ਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਵੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਸੀ ਜੋ ਇਕ ਦਿਨ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਈ। ਸ਼ੇਖਰਿਲੀ ਵਾਲੇ ਖ਼ਿਆਲੀ ਪਲਾਓ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਨਕੰਮੇ ਨਖੱਟੂਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਨਿੱਬੜਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਖੋਖਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਚੁੰਬਕੀ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਰੈਹਮ ਬਿੱਲ ਵਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਗਰੈਹਮ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਝੱਲ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ ਸੀ। ਇਸ ਪਿਆਰ ਦੀ ਟੀਸੀ ਵਾਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪਲ ਭਰ ਵੀ ਜੀਆ ਨਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾ ਆਵੇ। ਉਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨ ਤੜਪ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ 'ਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਰੇ ਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ। ਸਾਡਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਸੂਰਜ ਵਰਗੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖੁੰਝਦਾ। ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਜਦ ਬਾਕੀ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਜੁਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਗਾਂਹਿ ਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਸਰ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਗੈਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਲ ਆਸ ਲਾਇਆਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਗੁੱਸਾ

“ਜੇ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪੀ” ਇਹ ਲਫਜ਼ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਮਹਾਨ ਫਿਲਾਸਫਰ ਸੁਕਰਾਤ ਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਵੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ “ਗੁੱਸਾ ਚੰਡਾਲ ਹੈ।” ਗੁੱਸਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਾ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਅਤੇ ਹੱਥੋਪਾਈ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾ ਅਪੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵੀ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਕਤਲ ਇਸੇ ਕਤਾਰਬੰਦੀ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਚੀਰਫਾੜ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿਰਫ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਮੂਡ ਤੇ ਈ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਜਦ ਸਾਡੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਧੁੰਮਾਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧੁੰਦੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਤੌੜਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦੇ ਹਾਂ ਯਾਨਿ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਘਟਨਾ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤੈਸ 'ਚ ਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਧਮਕਾਨੇ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵਲੂੰਧਰਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਘੋਖਣੇ ਪੈਣਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਬਲਣ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਜਾਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੂਡ, ਵਿਚਾਰ, ਚੁੱਭਵੀਂ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮੋੜ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਭੜਕ ਪੈਣਾ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਪੱਖਾਂ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਵੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਜਾਂ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੋੜ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਮੋਟੇ ਲਫਜ਼ਾਂ 'ਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕਰਜ਼ਾ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਵਿਚ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਉਹ ਮੇਰਾ ਬੱਲਾ ਲਾ ਰਿਹੈ' ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਚਿਤ੍ਰਚਿਤ੍ਰਾਪਣ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਕਾਰੇ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਗਤੀ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪਾਰਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮਾ ਗਰਮ ਬਹਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੱਥਪਾਈ, ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ, ਮਿਹਣੇ ਤਾਹਨੇ ਤੇ ਦਿਲ-ਦੁਖਾਊ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਾਛੜ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜੀਹਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਨਾਰਾਕਸ਼ੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੱਗਿਓਂ ਵੀ ਐਹੋ ਜੇਹਾ ਈ ਮੋੜਵਾਂ ਜੁਆਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਵਧ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਫਿਰ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ ਘੋਲਣ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਸਬਕ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੱਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਘਨਾਉਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਾਰਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਛੜਪੇ ਮਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਾਦਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵੀ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਗੁੱਸਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ' ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗੁੱਸਾ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭੱਠੀ 'ਚ ਜਲਣ ਤਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਅਜੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉ।

ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ : ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਤੱਤ-ਚੜ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰੀਏ। ਇਹ ਲੋਹ-ਲਾਖੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਜਦ ਉਭਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਉਹ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਮੂਰਖ ਹੈ। ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਬੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹੈ। ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਮਤਲਬਪ੍ਰਸਤ ਐਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਥਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾ ਕੇ ਈ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗਾ। ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਬੰਦੇ ਦਾ ਪੁੱਤ ਬਣਾਉਣੇ" ਆਦਿ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗਰਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਢਾਹੂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਕਸਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਾਰਬੋਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਜ਼ਾਤੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਤਵੱਕੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ "ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ" ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਈ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈ ਅਗਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਈ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮੂਹਰਿਉਂ ਅਗਲਾ ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕਿ 'ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਮੂਰਖਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ' ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਗਲਾ ਵੈਸੇ ਈ ਓਧਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਕੋਈ ਉਜੱਡਪੁਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ" ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਵ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲੁਆਉਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹਪੱਖ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਵਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾਕਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖਫਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਧੀ ਨਾਂ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਘਾਣ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਝੱਟ ਪੋਚਾ ਫੇਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟਿਪ ਟੋਪ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸੇ ਸਾਂਝੇ 'ਚ ਢਲਣ ਅਤੇ ਜਦ ਗੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤੱਤ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਇਹ ਗੱਲ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਸਟੈਂਡਰਡ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਲੇ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।' ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਐਸਾ ਆਇਆ ਕਿ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਤਾਂ ਅਗਰ ਉਸ ਇੱਕ ਵਾਕਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਂਗ ਲਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤੀ ਗੁਆ ਬੈਠਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਉਹ ਦੋਸਤ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੈਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ।' ਇਸ ਵਾਰ ਉਹਦੀ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਵੀ ਗੰਠੇ ਵਾਂਗ ਪੱਕ ਨੱਕ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਗੱਲ ਆਰ ਜਾਂ ਪਾਰ। ਇਹ ਸੋਚਣੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਰਾਮ ਦਾ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੇ ਰਾਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਪੈਂਡ ਉਧਾਰ ਲੈ ਲਿਆ। ਰਾਮ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿ 'ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਣ ਦੇਣ ਬਣਿਆ ਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸੇ ਮੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।' ਰਾਮ ਨੇ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਮ ਨੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਰਾਮ ਨੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ "ਸ਼ਾਮ ਮੈਨੂੰ ਮੂਰਖ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਮੁਫਤ 'ਚ ਈ ਰਗੜਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦੈ।" ਹੁਣ ਜਿਸ ਦਿਨ ਰਾਮ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ "ਜੇਕਰ ਉਹਦੇ ਪੈਸੇ ਫੌਰਨ ਵਾਪਿਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਵੇਗਾ।" ਰਾਮ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ "ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਵ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਉਹਦੇ ਪੈਸੇ ਖਾ ਜਾਵੇਗਾ।" ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ "ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਮਿਥਿਆ ਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗਿਆ ਅਤੇ ਰਾਮ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਵ ਸਰਾਸਰ ਗਲਤ ਹੈ।" ਮੂਹਰਿਉਂ ਸ਼ਾਮ ਵੀ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਆ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲਏ ਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ ਮੱਥੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਦੋਸਤੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" ਐਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸਬੰਧ ਤੜੱਕ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਰਾਮ ਤਹੱਲਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਆ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ

ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਈ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦੇਵੇ।”

ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਈ ਪਾਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦੇਵੇ।
ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਤੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਦਿ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਿਲਮਾਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਉੱਪਰ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕਾ ਸੀਮਿੰਟ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਹੋਸ਼ ਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਠੀਕ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਬਾਪ ਗੁੱਸੇਪੋਰ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਉ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ 'ਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।” ਇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰਾਸਰ ਬਹਾਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜਮਾਂਦਰੂ ਈ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ, ਝੱਟ ਪੱਟ ਡਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਭੜਕ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਵਰਤਾਵ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਵਾ ਜੁਆਬ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਭੇਤ ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਈ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਪਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਸਰਾਸਰ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗੁੱਸਾ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਅਸੀਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭੱਠੀ 'ਚ ਭੁੱਜਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਭੰਨਣੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਕਾਰਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਬਸ ਦੋ ਟੁੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਯਾਨਿ ਆਰ ਜਾਂ ਪਾਰ। ਸਗੋਂ ਸਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤਹੱਲਮ ਨਾਲ ਠੋਕ ਬਜਾ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਮੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਇਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਢਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।” ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਯਕੀਨ ਇਹ ਜਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੋੜ ਤੇ ਠੀਕ ਬੈਠ ਗਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾ

ਲੈਣਾ ਸਰਾਸਰ ਗਲਤ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਡਰ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਗਹਿ-ਗੱਚ ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਖੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਮੁਹਰਿਉਂ ਵੀ ਗੁੱਸੇਪੋਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਲੜਾਈ ਤੇ ਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ “ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਮੈਨੂੰ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।” ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯਕੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਤਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾ ਕੇ। ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਈ ਇਹਦਾ ਗੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਈ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਗੁੱਸਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਕਾਠੀ ਪਾਈ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਈ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਮੁੱਕ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮੁਰਦੇ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਭਲਾ ਕੀ ਤੁਕ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ? ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਖਲਾਰ ਕੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਤਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਦ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਇਹਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸੀਨ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹਨੂੰ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਂਦੇ ਈ ਹਨ ਸਗੋਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਤਰਕ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਲਿਖ ਕੇ ਉਹਦੇ ਗੱਲ ਲਿਖੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਸਾਰੇ ਪੱਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸੁਭਚਿਤਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਤੋਲੋ। ਜਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਲੁਕੇ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਫੈਸਲਾ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪ ਈ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਬਾਅਦ 'ਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਤਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਲਈ ਦੋਸਤੀ ਗੁਆ ਬੈਠਾਂਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਦੋਸਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਪਾਲਿਆ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿੱਟਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੜਕ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕੀਮਤੀ ਪੁੰਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਹੜ੍ਹ 'ਚ ਰੋੜ੍ਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਛਤਾਇਆਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ ਪਿੱਛੇ ਡਰ, ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਉਟਕਾਰਿਆ ਜਾਂ ਨਾਚੀਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਵ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਹੋਵਾਂ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਸਿੱਧੀ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚੋਲਾ ਜਾਂ ਵਿਚੋਲੇ ਆਪਣੇ ਈ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਚਾਸ਼ਣੀ ਲਾ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਬੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਜਲੇਬੀ ਵਲ ਪਾ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਹੱਲਮ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੀ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਗਲਾ ਇਨਸਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹਦਾ ਮਨ ਜਲਿਆ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪੂਰੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਤੁੱਲਤ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਵਸ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਜਿਸ ਹੋਬੀ 'ਚ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਸਮਝਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ “ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਿਰ ਢਕਣ ਲਈ ਘਰ ਹੈ, ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਵਡਦਾਰ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।” ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਹੋਈਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਈ ਸਗੋਂ ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਭੋੜਾ ਹਾਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਈ ਕੋਠੜੀ 'ਚ ਇਕੱਲੇ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਜਾਨ ਨਾਲ ਈ ਜਹਾਨ ਏ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣਿਆਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ-ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਤੇ; ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੀ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰੀ ਤੇ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਧਾਰਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਘਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਹ ਰੱਬ ਦਾ ਘਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਘਰ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਤਾਫ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਖਾਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਬੈਠਾਂਗੇ। ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੱਕ ਚੁੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤਰੱਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਪਰ ਉਹਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਝੱਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਡੇ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੇ 14 ਜੁਲਾਈ 2003 ਵਿਚ ਛਪੇ ਲੇਖ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ 60 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਂਸਰ

ਦੇ ਰੋਗ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ” ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ, ਕੈਡਮੀਅਮ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤੇ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਰੰਗ, ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੰਧ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਥਕੇਵੇਂ, ਉਦਾਸੀ, ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਅੱਗ ਭਬੂਕਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਝੱਟ ਹੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਸਹੇੜ ਲੈਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਗਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਗਾਜਰਾਂ 45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਚਕੰਦਰ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸੈਲਰੀ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਅਦਰਕ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਗਰ ਇਕ ਗਲਾਸ ਇਸ ਰਸ ਦਾ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਹਦਵਾਣਾਂ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਾਦੂਗਿਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਇਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਠੀਕ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਨਾ, ਲੰਬੀ ਸੈਰ, ਯੋਗਾ, ਨੱਚਣਾ, ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਮਨੈਜ਼ੀਅਮ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਫਿਰ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਾਡਾ 10 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ 20 ਕਿਲੋ ਭਾਰ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 250 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਹਨ, ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੇਢੰਗੇ, ਬਸੁਰੇ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਸਗੋਂ ਸਾਡਾ ਪਾਇਆ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਜਦਾ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 'ਹਾਸੇ ਦਾ' ਮੋਹਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ, ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਖੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਰਚ ਵੀ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਧੇ ਖਰਚ ਦਾ ਅਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਾਂ ਵੀ ਮੁਟਾਪੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਸਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜੇਹਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਪਰੇਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟੀ ਹੈ। ਸਪਰੇਟਾ ਯਾਨਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮਾਰਜ਼ਰੀਨ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਢੁਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਜਗਿਆਸਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਸੇਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨੂੰ 'ਬੀਮਾਰੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਾਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡੌਬਿਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਸੇਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹੀ ਮਿਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਡੌਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਦੁੱਧ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਲੂਣ ਵੀ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਵਰਤਿਆ ਤਾਂ ਮੁੱਦਤਾਂ ਬੀਤ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਛੱਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਹੌਲੀਮੀਲ

ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ਕ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਆਦਤ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ-ਸੱਤ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਪੀਣੇ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਸੰਤਰਿਆਂ, ਸੇਬ, ਸੈਲਰੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਪੂਦਨੇ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦੋ ਗਲਾਸ ਰਸ ਦੇ ਪੀਣੇ। ਇਕ ਚਮਚਾ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚਾ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਵੀ ਮੈਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਗੱਲ ਭਲਵਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ 32 ਇੰਚ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰ 66-68 ਕਿਲੋ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕਾਸੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜ਼ੀਨੀਅਸ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ “ਜਿਥੇ ਚਾਹ, ਉਥੇ ਰਾਹ।” ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਤੋਂ ਸਿਰਕੱਢ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਰੱਬੀ ਦਾਤ ਜਾਂ ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਹਦੀ ਮਿਹਨਤ, ਚਾਹਤ, ਮੌਕਾ ਮੇਲ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕੀਹਦੇ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਮਾਂਦਰੂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਵਿਲੱਖਣ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਰੋਲ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੌਕੇ ਦੀ ਉਪਲੱਭਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖੇਡਾਂ, ਸਿਆਸਤ, ਲੇਖਕਾਂ, ਐਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਧਨੀਆਂ ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ।

1990 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੇ. ਐਡਰਜ਼ ਅੰਰਿਕਸਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥਲ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਇਕ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਬਰਲਿਨ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਅਕੈਡਮੀ ਔਫ ਮਿਊਜ਼ਕ ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਾਇਲਨ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਿਆ। ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਿਹੜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ 'ਚ ਗਿਣਵੇਂ ਚੁਣਵੇਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਦੂਜੀ ਕਤਾਰਬੰਦੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸਨ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਗਰੁੱਪ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਜੀਹਦੇ ਬਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤਾਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਨਾਮ ਕਮਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜੁਗਾੜ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਦ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਸੰਗੀਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 8 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲੇ

ਨੰਬਰ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਕੀ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 6 ਘੰਟੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ, 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 8 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਅਭਿਆਸ, 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 16 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਉਹ 10,000 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੁੱਲ 8000 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੁੱਲ 4000 ਘੰਟੇ ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਖੋਜ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਵੱਖਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਸੀ ਤੇ ਤਾਂ ਈ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਇਸੇ ਟੀਸੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਹੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ “ਜ਼ੀਨੀਅਸ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਡੈਨੀਅਲ ਲੀਵਿਟਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭੇਦ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਸ ਜਾਦੂਮਈ ਨੰਬਰ 10000 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਇਕ ਤੇ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਕੰਮਪੋਜ਼ਰ ਹੈ, ਆਈਸਕ੍ਰੇਟਰ ਹੈ, ਸ਼ਤਰੰਜ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੇਖਕ ਹੈ। 10,000 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 3 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ 20 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਾਤਾਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਲਗਾਨ, ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੋਟੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਉਹਦੇ ਪੈਰ ਚੁੰਮੇਗੀ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬੋਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਧਰੁ ਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰੀ ਕੱਢ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਮਾਈਕਲ ਹਾਉ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦੋਹਰ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬਾਂ, “ਜ਼ੀਨੀਅਸ” ਐਕਸਪਲੇਨਡ” ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਨ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਮੋਜ਼ਰਟ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਈ ਲਿਖਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਜਦ ਉਹਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਸੀ ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਹਿਲਕਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਈ ਮੱਚਿਆ ਜਦ ਉਹ 21 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਦੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਇਨ੍ਹੀਆਂ ਪਾਏਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹਦੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਸੀ।

10,000 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੋਈ ਖਾਲਾ ਜੀ ਦਾ ਵਾੜਾ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਜਾਨ ਤੋੜ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ

ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਵੀ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨੋਬਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਦਰਦਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਤਕਰੇ ਕਰਕੇ ਕਰੁੱਬਲ ਦਾ ਈ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਐਡੀਸਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ ਕਿ ਉਹਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਸਦਾ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨੇ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ “99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ” ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਉਹਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਠਕੋਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮਹਾਨ ਗਾਇਕਾ ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ ਅਜੇ ਬੜੀ ਛੋਟੀ ਸੀ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ ਬਾਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਇਹ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ।”

ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਅਰਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਲਗੇਟਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵੀ 10,000 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤੱਥ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੰਪਨੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਦਾ ਬਾਪ ਸ਼ਿਆਟਲ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਵਕੀਲ ਸੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬਿੱਲ ਦੀ ਮਾਂ ਵੀ ਇਕ ਰੱਜੇ-ਪੁੱਜੇ ਬੈਂਕਰ ਦੀ ਧੀ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸਾਈਡ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਿਆਟਲ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਅਜੇ ਬਿੱਲ 8ਵੇਂ ਗਰੇਡ ਵਿਚ ਈ ਸੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੇ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਦਰ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦੀ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ 3000 ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਡਾਲਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਟਰਮੀਨਲ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਮਰੇ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਮਰੇ 'ਤੇ ਫਿਰ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਬੜੀ ਅਦਭੁੱਤ ਚੀਜ਼ ਸੀ। ਬਸ ਫਿਰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਿੱਲ ਨੇ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਈ ਬਤਾਇਆ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲੱਗਾ। ਉਹਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪੌਲ ਐਲਨ ਨਾਲ ਦੋ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੀ ਸੀ ਕਿਊਬਡ ਅਤੇ ਆਈ. ਐਮ. ਆਈ.। 1971 ਵਿਚ ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਾਥੀਆਂ 1575 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 8 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸੱਤੇ ਦਿਨ। ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਕਹਿੰਦਾ, “ਇਹ

ਮੇਰਾ ਜਨੂੰਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਖੇਡਣਾ ਕੁੱਦਣਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਹਫਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ 20 ਜਾਂ 30 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਹੱਥ ਅਜ਼ਮਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਨੇ ਗਰੇਡ 8 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਪੰਜ ਵਰ੍ਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਉਹ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਗਿਆ ਉਹਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਤ ਸਾਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ 10,000 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬਿੱਲ ਗੇਟਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਕੀਹਦੇ ਕੋਲ ਤਜਰਬਾ ਸੀ? ਅਗਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ 50 ਲੋਕ ਵੀ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਟੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸੁਪਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਦਾ ਕਿਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਾਮੀ ਜਾਂ ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਰਾਕਟੀ ਕਦਮ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ੀਨੀਅਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ ਚਿੰਬੜਦੇ ਹਨ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਅਤੇ ਚੜੇਲਾਂ?

ਭੂਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਅਤੇ ਚੜੇਲਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਾਹਪੱਖੀ ਵਰਤਾਰੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਗਲੀ ਸੰਗਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ 'ਚ ਕੋਈ ਕਿੱਤੂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਜਾਂ ਚੜੇਲ ਚਿੰਬੜ ਗਈ ਹੈ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ, ਕਾਲੇ ਇਲਮ ਜਾਂ ਚੜੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਘਰੋਂ, ਬਾਹਰੋਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਉ, ਟੀ.ਵੀ., ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਫਿਲਮਾਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਖੌਤੀ ਸਿਆਣੇ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਪਿੱਛੇ ਜਹਾਲਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਟੂਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਮਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਾ ਤਵਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੇਬੇ ਬਾਬਿਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਸਾਧਾਂ, ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਆਦਿ ਕੋਲ। ਇਹ ਕਸਰਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ-ਦੋਖੀ ਤਾਂ ਹਨ ਹੀ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਾਲਮ, ਹਤਿਆਰੇ, ਲੋਟੂ ਅਤੇ ਜ਼ਰਮਾਇਸ਼ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਠੱਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਢਾਹੂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ 'ਚ ਧਾਰਮਿਕ ਰੰਗਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਆਮ ਨਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਕੱਖ ਕਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਬਸ ਫਿਰ ਇਸ 'ਚ ਈ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਗੂਠਾ ਛਾਪ ਬਾਬੇ, ਸਾਧ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਖ਼ੱਦਦ ਸਹਾਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਨਪੜਤਾ ਅਤੇ ਜਹਾਲਤ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਈ ਇਹ ਅਖੌਤੀ ਡਾਕਟਰ ਬਾਬੇ ਐਲੀਏ ਖੁੰਬਾਂ ਵਾਂਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ

ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਟੀਆਂ, ਡੇਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਈ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਅਫ਼ਰੀਕਣ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਵੀ ਭਰਮਾਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਥਿਆਰ ਉਹ ਅਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜੋ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਦਰ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਚੱਲਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਇਹ ਲੋਕ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ ਵੀ ਨਾਲ ਈ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕ 'ਚ ਜਦ ਕਾਲੇ ਇਲਮ ਅਤੇ ਭੂਤ ਚੜੇਲਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਖ਼ੱਦਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਜੜ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮਹਿਕਮਾ ਹਰਕਤ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤਾਂ ਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਵੈਸੇ ਗੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚੋਟੀ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੂਰਖ ਲਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ। ਅਗਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਹਣਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਦੋਸ਼ ਮੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਸਲਵਾਦੀ ਗੋਰੇ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਚੁੱਪ ਵੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਠੇਕਾ ਥੋੜੇ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੀਏ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਜੋ ਕੁਕਰਮ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਨਸਲਵਾਦ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭੂਤ ਚੜੇਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਜਾਦੂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਗੋਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਅਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਉਸ ਕਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਰਹੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੋਰੇ, ਦੇਸੀ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਜ਼ਜ਼ਬਾ ਵੀ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਾਹਣਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਧੂ ਦੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ਲੈਣ 'ਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਨਾਲੇ ਜਦ ਇਕ ਔਧਾ ਦਿਲ ਗੁਰਦੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਹਿੰਤੂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਕੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਤੋਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਉਹਦੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸੀ ਲੋਕ ਈ ਜ਼ਹਾਦ ਛੇੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਬਦਨਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ

ਹੈ। ਜਦ ਗੱਲ ਵਿੱਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਭੂਤ, ਚੜੇਲਾਂ, ਕਾਲੇ ਇਲਮ, ਤਾਂਤਰਿਕ ਆਦਿ ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਗਰ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਧ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਾਗਜ਼ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਪਏ ਪਏ ਖੰਡਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਮਸੌਦੇ ਵਿਚ ਮਾਸੂਮ ਜ਼ਿੰਦਾਂ ਤਸੀਹੇ ਸਹਾਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕਾਮਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸ਼ੱਦਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 14 ਜਨਵਰੀ 2010 ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਅਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਛਪੇ ਆਰਟੀਕਲ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਨ 2000 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2006 ਤੱਕ 72 ਕੇਸ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਸ਼ੱਦਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਸਨ ਜਾਂ ਚੜੇਲਾਂ ਚਿੰਬੜੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਕੇਸ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹੀ ਸਨ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਚੜ੍ਹ ਗਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕੇਸ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਅੰਦਰਗਤੀ ਦਬਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇ। ਘਰ ਦੀ ਗਰੀਬੀ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਫ਼ਤ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਲੇ ਇਲਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ 'ਚ ਇਹ ਕਰਤੂਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ, ਚੜੇਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਲੇਟਨਰੋਡ (LEYTON ROAD) ਤੇ ਮਈ 2008 ਵਿਚ ਕੇਸ ਹੋਇਆ ਜਿੱਥੇ ਸੱਤ ਸਾਲਾ ਬੱਚੀ ਖੈਹਰਾ ਇਸ਼ਾਕ (KHYRA ISHAQ) ਨੂੰ ਭੁੱਖਿਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਚੜੇਲ ਸੀ। ਇਸ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਭੁੱਖੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਗਰ ਉਹਨੇ ਕਦੇ ਭੁੱਖ ਦੀ ਮਾਰੀ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਠੰਡ 'ਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਨੰਗੀ ਖੜ੍ਹੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕੁਟਾਪਾ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨੂੰ ਪੱਖੇ ਮੂਹਰੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖੈਹਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰ ਪੰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਈ ਘਿਨਾਉਣਾ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅਗਰ ਦਿੱਤੀ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਬੱਚੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅਗਰ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਚਾਕਲੇਟ ਵੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਕਲੇਟ ਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ।

ਇਕ ਹੋਰ ਕੇਸ ਵਿਚ 15 ਸਾਲਾ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਕਿ ਬੱਚੀ ਸਕੂਲ

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਦੇ ਘਰ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਹੀ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਿੰਬੜਦੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸਗੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਸੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2001 ਵਿਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਬੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਲੰਦਨ 'ਚੋਂ ਲੱਭੇ ਸਨ। ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਾਲ ਕਛਹਿਰਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਮਿਲੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਤਾਂਤਰਿਕ ਨੇ ਕਤਲ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀਆਂ ਸਨ।

ਧਰਮ ਦਾ ਚੋਲਾ ਪਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਬਿਆਂ, ਸਾਧਾਂ, ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਾਇਆ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਰੁਕ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਤਲਾਂ, ਲੁਟੇਰਿਆਂ, ਫਰੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਹਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਮੋਰਚਾ ਲਾ ਕੇ ਘੁੱਟੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰੋਈਆਂ ਜ਼ਮੀਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਫਰੇਬੀ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿੰਨੇ ਉੱਜੱਡ ਅਤੇ ਅਸੱਭਿਅਕ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਚੜੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਡੂੰਘਾਈ 'ਚ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਮਨਸ਼ਾ ਸਾਡਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਨਰਕ ਦੇ ਝੂਠੇ ਲਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਚੜੇਲਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੱਡ ਭੰਨਵੀ ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੋਟਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਠੱਗਾਂ ਅਤੇ ਕਾਤਲਾਂ ਤੋਂ ਘਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ?

ਹੱਸਦਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਸਦੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, “ਹੱਸਦਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਸਦੇ” ਅਤੇ ਇਹ ਗਲ ਹੈ ਵੀ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੱਚ। ਜਿੰਦਾ ਦਿਲ ਇਨਸਾਨ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਰਦਾ ਦਿਲ ਕਿਆ ਖਾਕ ਜੀਏਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਪਲ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਔਖਾ ਪਰ ਔਖੇ ਕੰਮ ਵੀ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਤੰਬਰ 2006 ਦੇ ਰੀਡਰਜ਼ ਡਾਈਜੈਸਟ ਵਿਚ ਹੱਸਣ ਬਾਰੇ ਇਕ ਲੇਖ ਹੈ। ਲੇਖ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਬਰਟ ਹੋਲਡਨ ਨੇ ਸਰੀ ਵਿਚ ਹੋਲਡ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਹੈਪੀਨਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤਕ 30000 ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਇਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਮੋਹਰੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਸੇਹਤ ਨਰੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੀਆਂ ਹਨ।” ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਲੰਦਨ ਦੀ ਟੈਵੀਸਟੋਕ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਲੀਜ਼ੇਡਰਾ ਲੇਮਾ ਨੇ ਵੀ ਦੋਹਰ ਪਾਈ ਹੈ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ “ਜਦ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ “ਗੁੱਡ ਫੀਲ” ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਆਦੀ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ” ਅਤੇ ਵੀਮੋਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਗੈਰਗਰੀਬਿਰਨਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਸਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੇ।” ਹੱਸਣਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਇਹ ਐਸੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਿਰ ਸੱਖਣਾਂ ਸੱਖਣਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਪੱਥੇ ਮਰੋੜਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲਾਲੋਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਔਖਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਂਸੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਂਸੂ ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਗਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਲੇਮਾ ਲੰਡਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਡਾਕਟਰ ਲੀਅ ਬਿਰਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਈਮੋਨੋਗਲੋਬੁਲਿਨਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਸਣਾ ਟੀ-ਸੈਲਜ਼ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਡਾਇਆਫਾਗਮ ਹੇਠ ਉਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਰੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ।” ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਜਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਟੈਕਸਜ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਜ਼ਮਰੀ ਕੋਗਨ ਨੇ 1987 ਵਿਚ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ “ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਐਨਲਜੇਸਿਕ ਈਫੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਜਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ।”

ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਵਿਲ ਟੀਨੀਸ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਵੈਂਡਰਬਿਲਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਐ ਕਿ “ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 1.3 ਕੈਲਰੀਆਂ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 10 ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।” ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਸੀਜ਼ ਬੁਕੋਵਸਕੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਕਿ “ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ 15 ਮਿੰਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੱਸੀਏ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।” ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ। ਸੜੀਅਲ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ।

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਦੁੱਖ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ “ਹਾਂ ਪੱਖੀ” ਰੋਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਹੱਸ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦ 1973 ਵਿਚ ਪੈਰਿਸ ਦੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਦੋ ਵਜੇ ਮੇਰੇ ਏਜੰਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, “ਚੱਲ ਬੱਚੂ ਦੇਖ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਨਜ਼ਾਰਾ। ਤੂੰ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਵਲੈਤ ਜਾਣੈ।” ਆਪਣੇ ਵੱਸੋਂ ਵਾਹਰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਇਕ ਬਹਾਦਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਾੜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾੜੇ ਮਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖੌਤੀ ਦੋਸਤ ਵੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਮ ਵਿਚ ਦੇਖਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਖ ਅਤੇ ਕਰਕੇ ਬਾਗੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਬਦਖੋਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬਾਪੂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਾਂਦਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ : ਬੁਰਾ ਮਤ ਬੋਲੋ, ਬੁਰਾ ਮਤ ਦੇਖੋ, ਬੁਰਾ ਮਤ ਸੁਣੋ, ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰਾਪੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ

ਚਿੰਗਾੜੀਆਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੋਕਾ ਟਾਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਸੜਦੇ-ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਦੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਵੱਡਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਲਸੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਫਰਤ, ਗਮੀ ਅਤੇ ਸਾੜਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਖਾਲੀ ਢੋਲ ਵਾਂਗ ਬਸ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਆਪੇ ਮੈਂ ਰੱਜੀ ਪੁੱਜੀ ਆਪੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਜੀਉਣ।' ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਸਾ ਵੀ ਉਲੀ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਜੇਹਦੇ ਚੋਂ ਈਰਖਾ ਦੀ ਸੜਿਆਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਖਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਹੂਦਗੀਆਂ ਤੇ ਹੱਸਣਾ ਸਿੱਖੇ। ਉਦਾਸੀ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਲੁਭਾਣਾ ਸਿੱਖੀਤ ਸੁਣੋ। ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹਰਿਆਲੀ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰੋ। ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹਰਿਆਲੀ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰੋ। ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਲ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਪਣੀ ਇਕਸਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਦੇਖੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਲੱਗਣਗੇ ਕਿ "ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਖਿੜੇ ਰਹੋ"। ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਤਲ ਜਲ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਇਕ ਕਿਣਕਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤਿੱਤਲੀਆਂ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਦੁਖਤ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਝੂਮ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਨੱਚ ਸਕਦੇ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇਗੀ ਹੀ ਚਾਹੇ ਰੋ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਲਉ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਹੱਸ ਕੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਪੰਛੀਆਂ, ਦਰਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਵੇਖਿਆ? ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਰੋਈਏ? ਗਮ ਕਰੀਏ? ਉਦਾਸ ਹੋਈਏ? ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਐਹਾ ਜੇਹਾ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹੋਇਆ ਜੇਹਦੀ ਹਰ ਖਾਹਿਸ਼ ਉਮੀਦ ਟੀਚਾ, ਮੰਤਵ, ਇੱਛਾ ਸਦਾ ਈ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਾਂ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਇਹਦਾ ਖਾਸਾ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਤੌਰਨ ਅਤੇ ਹੈਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਤੀਫੇ ਸੁਣ, ਸੁਣਾ ਕੇ ਹੱਸੋ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੱਸੋ। ਦੱਬ ਕੇ ਹੱਸੋ। ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੱਸੋ। ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸੋ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਸੋ। ਇਹਦੇ ਤੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ। ਫਿਰ ਇਹ ਮੁੱਢਤ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਲਾਟਰੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖੀਏ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਮਹਿਫਲਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਲਤੀਫਿਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੁਣਦਾ ਅਤੇ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਆ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀਣਾ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਫਲ ਹਾਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਏਸੇ ਵਿਚ ਈ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਭੇਦ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ। ਹੱਸਣਾ ਜਿੰਦਾ ਬਾਦ।

ਤੁਰਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਰੁਕਨਾਂ ਹੈ ਮੌਤ ਤੇਰੀ

ਤੁਰਨਾਂ ਜਿਥੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ ਲੰਬੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁੱਢਾ, ਜੁਆਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਹੈ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ। ਡੀਪਾਰਮੈਂਟ ਫਾਰ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਐਂਫਿਸ ਫਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਿਕਸ ਦੀ ਕੀਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ (ਰੀਸਰਚ) ਜੋ ਕਿ ਮੈਟਰੋ ਅਖਬਾਰ 'ਚ 9 ਮਈ 2011 ਨੂੰ ਛਪੀ ਹੈ, ਮੁਤਾਬਕ 23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਸਿਰਫ 20 ਮਿੰਟ ਹੀ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਐਨੇ ਹੀ ਲੋਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਘੋਰਾ ਚਿੰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪਿਛਲੇ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੁਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਇਕ ਜਾਂ ਡੇਢ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਤੁਰ ਕੇ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 43 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਦਾ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਤੇ ਉਹਦਾ ਖਰਚਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਹਰਨੀਆਂ, ਆਲਸਪੁਣਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਔਧਾ ਘੰਟਾ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੀਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 80 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 10 ਸਟੋਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਘੰਟਾ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 280 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਗਰ ਇਹ ਸਿਲਸਲਾ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ 3900 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਪਾਉਂਡ ਚਰਬੀ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਂਡ ਕੋਲੋਰਾਡੋ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੋਟੇ ਇਨਸਾਨ, ਪਤਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੀਰਜ਼ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਕਲੋਸਟਰੋਲ ਲੇਵਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਥਾਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਕੂਲ, ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਖਰੀਦਾ ਫਰੋਸ਼ੀ ਤੁਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਜ ਕੱਲ ਦੇ ਖਰਚੀਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਟ੍ਰੈਂਟ ਭੱਜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਸੇਹਤ ਵੀ ਟਿਪ ਟੌਪ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ ਸੱਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਪੇਟ ਨਾਲ ਬਲੈਡਰ ਬੰਨ੍ਹੀ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਅਗਰ ਕੋਈ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਜਿਮ 'ਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕਤ ਵਿਚ ਬੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ। ਤਾੜੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਨਿਹਾਰ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੌਦਿਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਖਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਾਇਦ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾਂ ਸਹਾਰ ਸਕੇ। ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਸ ਚੋਂ ਇਕ ਦੋ ਸਟੋਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਲਿਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਰ ਜਾਂ ਬਸ 'ਚ ਸਫਰ ਕੀਤਿਆਂ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾਲ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਪਲੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਸੈਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਜ਼ਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਗਾਉਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਿਆ ਧੂਆਂ ਅਜੇ ਰਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ

ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਲਿਟਰ ਤਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਵੀ ਠੀਕ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਾਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਵਾਹਵਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਰਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਤੁਰਨਾਂ ਮੌਤ ਵਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਦੱਸ ਨਾ ਗਿਆ

ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ 22 ਜੁਲਾਈ 2002 ਮੈਟਰੋ ਨਿਊਜ਼ ਪੇਪਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 1000 ਲੋਕ ਇਥੇ ਘਰੋਂ ਲਾ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 210000 ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਮ ਔਫਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮਸੀਂ ਤੋਲਾ ਮਾਸਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਾਉਂਦੇ।”

ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਿਣਤੀ 13 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 30 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੜਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰੋਂ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੇਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਾ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹਦੀ ਜੁਦਾਈ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ- ਅਸੀਂ ਸੱਖਣਾਂ ਸੱਖਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਚਾਹੇ ਆਦਮੀ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਦੁੱਖਦਾਈ ਮਸਲਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਹਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਵਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਇਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਚ। ਪਿਛੇ ਜਹੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਿਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਰਲ ਮੁਸ਼ਰਫ ਨੇ ਰਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਦ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਇਕ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਆਪ ਸਹੇੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਵਾਸੀ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਵਲੋਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਸਥਾਈ

ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਾਰ ਮੁਲਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ੁਲਮ ਦੀ ਸਿੱਖਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਤਾਲਿਬਾਨ ਦੀ ਅਫਗਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੇਲੇ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਯੋਗੋਸਲਾਵੀਆ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਿਲਟਰ ਦੇ ਰਾਜ ਵੇਲੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵਿਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰੀ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰੋਤੀਆਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਛੋੜਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧੂਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਕਸਕ, ਇਕ ਪੀੜ, ਇਕ ਗਹਿਰਾ ਦੁੱਖ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੰਤਾਪ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਲੈਕ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਘਿਨਾਉਣਾ ਵਰਤਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉੱਖੜੇ ਉੱਖੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਘੋਰ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਹਰ ਗੀਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੀਮਤ ਤਾਰ ਕੇ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਜ਼ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਦਿਲਦਾਰ ਉਹਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਥ ਚਾਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰਬਾ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਕਾਰਨ। ਇਸ ਦੁੱਖ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਪਾਰਾ ਉਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਵੀ। ਜਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਿਆਰੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਜਿਨਾਂ ਹੀ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਕਲ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਵੋ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚਣੀ ਹੋਵੋ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਵਿਛੜ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਹੱਥੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕ ਦਿਨ ਜਦ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਔਰਤ ਰਾਹ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਬੈਠੀ ਦੇਖੀ। ਮੈਂ ਕਾਰ ਖੜੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਹੋਸ਼ ਹਵਾਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ ਵੀ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਗਨੀਭੋਂਟ ਕਰ ਆਇਆ ਸੀ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਉਸ ਬੈਠੀ ਔਰਤ ਦੇ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਸ਼ਕਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆਇਆ ਕਿ ਮੂਰਖ ਜਜ਼ਬਾਤੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ (Denial) ਯਾਨਿ ਨਾਂ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਨਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੱਟੀ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਫਿਰ ਰੋਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ

ਲੋਕ ਤਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਸਟ ਨਾਂ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਲਈ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾਂ ਇਸੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਛੜੇ ਜੀਵ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਵੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਕਬੂਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਜੇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਲ ਸਦਾ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਡੀ ਖਤੋਂ ਖਿਤਾਬਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਟਿਕਾਣੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਾ, ਧੀ, ਪੁੱਤ, ਮਾਈ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਿਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਨਾਵਾਂ ਦਿਤਿਆ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਸਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਲਾ ਬਲੈਕ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਟੀ. ਵੀ. ਵਿਚ “ਸਰਪਰਾਈਜ਼ ਸਰਪਰਾਈਜ਼” (Surprise surprise) ਕਦੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੰਜੋੜਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਨਣ, ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕੇ। ਇਥੋਂ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਕਿੰਨੇ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ। ਕਾਲਿਜ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਮੇਰੀ ਇਕ ਗੋਰੀ ਕੁਲੀਗ ਜਦ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਨਾਂ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ‘ਜਦ ਦੀ ਮੇਰੇ 14 ਸਾਲਾਂ ਬੇਟੇ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਮੈਂ ਇਕ ਰਾਤ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੜੀ ਨੀਂਦੇ ਸੋ ਨਹੀਂ ਸਕੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਹੋਇਆ 15 ਵਰ੍ਹੇ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ।’

ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕੇਸ ਵੀ ਯਾਦ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲਵਰਕਰ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਜਦ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹਦੀ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਇਕ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਦੌੜ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਹੀ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਐਸਾ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਕਿ ਮੁੜ ਉੱਠ ਨਾਂ ਸਕਿਆ। ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਉਹਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਖਬਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਘਰ ਗਿਆ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਘਰਵਾਲੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ‘ਮੇਰੇ ਘਰਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਸ ਕੁੜੀ ਦਾ ਗਮ ਲੈ ਬੈਠਾ।’

ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਔਰਤ ਦੀ ਵੀ ਗਲ ਯਾਦ ਹੈ ਜੇਹਦੀ ਲੜਕੀ 15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰੋਂ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਮੁੜ ਉਹਦੀ ਉੱਘ ਸੁੱਘ ਨਹੀਂ ਸੀ ਨਿਕਲੀ। ਜਦ ਇਕ ਦਿਨ ਸਬੱਬ ਨਾਲ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, “ਵੇ ਹਰੀਸ਼, ਤੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਲੱਗਾ ਆਂ, ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰਦੇ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲ ‘ਚ ਹੋਣੀ ਆਂ।’” ਗਿੱਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪੁੰਝਦੀ ਨੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਕਿਹਾ, “ਹਰੀਸ਼ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਛੱਲਣੀ ਹੋਇਆ ਪਿਆ, ਮੈਂ ਇਕ ਰਾਤ ਵੀ ਐਸੀ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀ ਜਦ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।”

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਛੇਕ ਕਰ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਅਮਿੱਟ

ਛਾਪ ਛੱਡ ਗਈਆਂ। ਇਨਸਾਨੀ ਦਰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਬਾਹ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਟੋਟਿਆ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੁਲਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਭੁਲਾਵੇ। ਇਹ ਵਿਛੋੜਾ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਤਕ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਮਨ ਵਲੂੰਧਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਦਿਲ ਹੀ ਦਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਛੱਟ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਬਸ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਰਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੜਵੱਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਜਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਰਹਮ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ। ਇਨਸਾਨ ਵਾਵਰਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਜ ਵਾਂਗ ਕਰਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਕੌਮਲ ਤੰਦਾਂ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਵੈਦਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੀਨ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਨ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰਨ ਤਕ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਂਵਾਂ ਕਿੰਨੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੇਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੋਟੇ ਝੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਆਏ ਅਤੇ ਜੇਹਨਾਂ ਜੁਆਨ ਪੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਮ ਲਈ ਹੱਥੀ ਤੋਰਿਆ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲਾ ਲਉ ਭਾਵਨਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਫ ਲਈ ਮਰ ਮਿਟਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਰਨਾਹੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਿਛੋੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਘੱਟ ਜਖ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ

ਇਹ ਵਿਗੋਚਾ ਸਾਡੀ ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਂਵੀ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਲੰਗੜਾਅ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਜੁਦਾਈ ਇਕ ਧੁਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਾਂਦਰੀ ਆਪਣੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰੀ ਫਿਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਤਾ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਖਾਣਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਜਦ ਆਪਣੇ ਸਕੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਮੰਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਕੇ ਵਰਗਾ ਜੁਆਬ ਮਿਲਣ ਤੇ ਉਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲਾ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਕੂਚ ਕਰ ਗਏ। ਇਹ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਮੋਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਿਦਾਇਗੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਿਆ। ਜਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਆਪ ਐਥੇ ਹੋ ਕੇ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਵਕਤ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ

ਵੱਲੋਂ ਨੁੱਠ ਦਿਖਾਉਣ ਤੇ ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਾੜੇ ਵਿਸਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਜਿਥੇ ਇਕ ਸਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਕਾਰਨ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕਾਰਨਾਂ ਦਿਲ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸੁਖਾਂਵੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਢਾਂ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਫਿਰ ਇਹ ਗੰਢਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਟਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਆਫੀਆਂ ਮੰਗਣਾਂ ਜਾਂ ਮੁਆਫ ਕਰਨਾਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਮੈਹਨੇ ਨਹੀਂ ਰਖਾਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਹੰਢਾਂ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ 0500700700 ਜਾਂ 0800700740 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਲੋਕ ਜ਼ੋਤਸ਼ੀਆਂ, ਬਾਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਾਂ ਪੁਆਉਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ।

ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ

ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ। ਮੇਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਜਦ ਵੀ ਪ੍ਰੌੜ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪਹੁੰਚੇ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਝਰਨਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਗਦ ਗਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਨ ਹੁਲਾਸ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ।

ਆਪਣੇ ਚੇਤਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੇਰ ਨੂੰ ਖੁਰੇਦਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਪਲ ਯਾਦ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਨਵੇਂ ਬੂਟ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਚੁਬਾਰੇ 'ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੂਟ ਪਾ ਕੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੁਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇਹ ਨਵੇਂ ਬੂਟ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ।

ਔਠਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੇ ਫਿਰ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਚੋਂ ਜ਼ਿਲਾ ਕਪੂਰਥਲਾਂ ਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਮਨ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਅਨੰਦ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਗੜ੍ਹਦ ਕਈ ਦੇਰ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹੀ। ਪਰ ਜਿਸ ਪਲ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਧ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਅਨੰਦਮਈ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੋਝ ਮਨ ਤੋਂ ਲਹਿ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਈ ਆਪਣੀ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪਈ ਸੀ।

ਅਨੰਦਮਈ ਪਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਾਤ ਉਨ੍ਹੀ ਸ਼ਿਦਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਹਨੀ ਦੁੱਖ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਪਲ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਾਂ ਚੋਂ ਮਨਫੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਰਪ ਨੂੰ ਚਾਲੇ ਪਾਏ ਸਨ ਤਾਂ ਮਨ ਅਨੰਦਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਪੈਰਿਸ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਸਾਂ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰੀ ਬਾਦ ਜਦ ਜਾਅਲੀ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮਨ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਅਨੰਦਤ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਾਬੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਚਾਬੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਖਾਹਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੇ ਖੋਲਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਜਿਹਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਰਮਅਨੰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਧੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਲਫਹੈਪਨੋਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਨੰਦਤ ਪਲਾਂ ਨਾਲੋਂ

ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪਰਮਅਨੰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਗਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਨੰਦ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਜੇ ਦਸ਼ਰਥਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਨੰਦਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਹੁੰਪਣ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਦਾ। ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਲਹਿੰਦੇ ਸੂਰਜ, ਚੰਦ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜਲੌਅ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਝਰਨਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਅਨੰਦਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਦ ਮੈਂ ਤਰ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਹਿ ਚਕਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਚਕਲੋਆਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਫੁੱਲ ਤਿੱਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਮਨ ਖਿੜਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਬਸੂਰਤ ਬਨਾਉਣ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਕਿਣਕਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਉਚਾ ਚੁੱਕਦੀਆਂ। ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤਾਂ ਵਥੇਰੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਬੇਕਰੀ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਚੋਂ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ 1982 'ਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਸੋਸ਼ਲਵਰਕਰ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਲ 1984 'ਚ ਵਲੈਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੇ ਮਨ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ 1988 'ਚ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣ ਗਿਆ ਸਾਂ। ਪਰ ਮਨ ਨੇ ਅਨੰਦ ਵਾਲਾ ਉਪਰਲਾ ਡੰਡਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਾ ਫੜਿਆ ਸੀ ਜਦ 1989 'ਚ ਮੈਨੂੰ ਨੌਰਬਹੈਪਟਨ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਫਸਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਸੁਨਿਹਰੀ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਮੜ ਉਮੜ ਕੇ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 120 ਮੀਲ ਦਾ ਸਫਰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਉੱਡੂ ਉੱਡੂ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸਾਂ। ਇਸੇ ਜੋਸ਼ ਨੇ 1992 ਵਿਚ ਵਾਰਿਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬ੍ਰਿਸਬੈਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਲਈ ਜਾ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਈਸਟਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਆਰਟਸ ਕਾਉਂਸਲ ਨੇ ਮੇਰੀ ਪਲੇਠੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਇਨਾਮ ਜਦ ਦਿਤਾ ਤਾਂ ਮਨ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ। ਮਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਪੁੱਠੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਦ 1997 ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਥ ਲਾਂਬੜਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਆ ਅਤੇ 1998 ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੇਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੇ ਇਉਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਟੀਸੀ ਦਾ ਬੋਰ ਹੁਣ ਤੋੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੀ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਉਣੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵੰਡਿਆ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਪਰ ਖੋਹਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਇਹਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭਾਲਣਾ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜਦ 2000 ਵਿਚ “ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ” ਜੋ ਕਿ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਟੋਪ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, 'ਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਏ ਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ 'ਚ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹਾਂ ਤਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਲਵਾਂ ਪਰ ਬ੍ਰਿਸਬੈਨ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਦੀ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਦੋ ਕੋਰਸ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੇਟ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਇਡੀਅਨ ਹੈਂਡ ਮਸਾਜ਼ ਅਤੇ ਬੋਡੀ ਮਸਾਜ਼ 'ਚ ਵੀ ਮੈਂ ਡਿਪਲੋਮਾ ਬ੍ਰਿਸਬੈਨ ਸਿਟੀ ਕੌਲਿਜ਼ ਤੋਂ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰਸ ਕੰਮਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਐਂਡ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬੋਝ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਮਨ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵੰਡ ਰਿਹਾ।

1979 'ਚ ਡੀਪਰੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਨ ਅੰਬੈਸੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ “ਹਾਂ” ਵਾਲੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਭੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਅਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਰਤਾਨੀਆ ਚੋਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਭੋਗਿਆ ਈ ਸੀ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਾਹਨੇ ਮੋਹਣਿਆਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪੱਛੀ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਮਨੋਬਲ ਗਿਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਉਂ ਲੱਗਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਿਮਾਲਿਆ ਪਰਬਤ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਧੱਕਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਇਟਰੀ ਮਿਲਣ ਤੇ ਮੰਜਲ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਾਂਭ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਇਸ ਅਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ।

ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਕਪੜੇ ਪਾ, ਨਿੱਘ 'ਚ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੰਦਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ, ਫਿਲਮ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਵੀ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਬੇਇਨਸਾਫੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੇ ਵੰਗ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਕਿ ਲੋਕ ਬਸ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਲ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਜੀਵਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਘਾਤ

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਕਈ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇਸ਼ਭਗਤੀ ਦੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ। ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਾਤੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਖੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਜੀਉਣ ਖੁਣੋਂ ਕੀ ਬੁਝਿਐ, ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”। ਉਸ ਵਕਤ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਇਨਸਾਨ ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਆਸ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੈਰਾਨਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਜੰਤੂ, ਜਾਨਵਰ, ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਆਦਿ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੀ ਮੈਟਰੋ ਅਖਬਾਰ (4 ਫਰਵਰੀ 2008) ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਹੜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 10 ਮੁਲਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਟੀਸੀ ਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਪਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮੁਲਕ ਲੀਥੂਆਨੀਆ (lithuania), ਬੇਲਾਰਸ (belarus) ਅਤੇ ਰੂਸ ਹਨ। ਬਰਤਾਨੀਆ 'ਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਯੂਰਪ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਚੌਥੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰ ਉਤਰੀ ਯੋਰਪ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 33 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚੁੱਕਾ ਲਿਖਕੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰ ਕਾਫੀ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਜਾਏ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਰੁਝਾਨ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਖਾਣ 'ਚ ਰੁਝਾਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਜੁਆਨੀ ਉਛਲਵੱਟੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੀਨ ਮੰਨਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਟ ਕੰਮਪਿਊਟਰ

ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਕਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦੀ ਚੀਰਫਾੜ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡੇਵਿਡ ਫਿਲਪਸ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ “ਵਿਰਥਰ ਈਫੈਕਟ” (Werther effect) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਨ ਡੀਐਗੋ ਸਥਿਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਉਹਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ 1970 ਵਿਆ 'ਚ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ “ਵਿਰਥਰ ਈਫੈਕਟ” ਨਾਂ 18 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਜਰਮਨ ਨਾਵਲ, “ਦਾ ਸੋਰੋਜ਼ ਔਫ ਯੰਗ ਵਿਰਥਰ” (the sorrows of young werther) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਵਲ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਜੋਹਾਨ ਗੋਇਥੇ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ। ਗੋਇਥੇ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਨਾਵਲ ਦੇ ਮੁਖਪਾਤਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਲਈ ਸੀ।” ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਦਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਫਿਲਪਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “1947 ਅਤੇ 1968 ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਫਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣਾਇਆ ਤਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ 58 ਲੋਕਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕੀਤਾ।” ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਸਾਲ 2001 ਦੇ ਇਕ ਐਕਾਡੈਮਿਕ ਪਰਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਲੇਖਕ ਮਲਕਮ ਗਲੇਡਵਿਲ (malcolm gladwell) ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ‘ਦਾ ਟਿਪਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ’ (the tipping point) ਵਿਚ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਹਿਣ ਤਕ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। 1987 ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਨਾਵਲ “ਸੁਸਾਇਡ ਕਲੱਸਟਰਜ਼” (suicide clusters) ਦਾ ਲੇਖਕ ਲੌਰਨ ਕੋਲਮੈਨ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਝਟਕੀ ਪਟਕੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਬੜਾ ਖਤਰਨਾਕ ਮਿਲਗੋਭਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਾਰੀ ਲੌਰਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ “ਗੀਐਲਟੀ ਟੀ. ਵੀ.” ਵਰਗੇ ਪੋਰਗਰਾਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਤੁਸੀਂ ਇਕਦਮ ਸਫਲ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।” ਜਦ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇਕ ਗਰੀਬ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਗਰੀਬ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਇਹਦਾ ਬੜਾ ਘਾਤਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛਪ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੇਰੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ “ਬਿੱਗ ਬ੍ਰਦਰ” ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਦੂਸਰਾ ਮੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਖੱਟ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਨਾਲੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੀ ਤਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਾਲ ਇਸ਼ਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਤਬਾ ਹਾਸਲ

ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੁਗਾਮ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਜੇ ਤਕ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ 6 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 27 ਆਤਮਘਾਤੀ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕੜੀ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਲਈ ਨਾਂ ਪਸਮਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਲਈ ਪਸਮਾਉਣ ਵਿਰੁੱਧ ਕਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਜਦੋਂਜਹਿਦ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਨ ਨਿਸ਼ਾਵਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਨੂੰਨ ਵਿਚ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਕਿ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੈਡਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਰਕ ਦੀ ਸੋਚ ਤੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਹੈਰਾਨਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਕੜਬੰਦ ਪੀਡੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਇਸ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਵੀ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਜਦ ਕਹਿਰ ਢਹਿ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਸੇ ਬਾਹਰੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਬਮ ਗੁੱਬਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਬਹਾਦਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਫਿਰ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਲੋਕਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਰੀ ਸੀ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਦਿੱਖ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਗਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਉਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਕਾਮਿਕ ਜਾਂ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਹੋਰ ਕਹਿਰ ਨਹੀਂ ਢਹੇਗਾ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਤਰਾਰ ਗੁੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਜਿਵੇਂ ਪੈਰਾ ਸਿਟੇਮੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਆਦਿ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੰਘਾਰ ਹੋਣਾਂ ਤਾਂ ਝੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਈ ਸਮੋ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਹੱਲਾ ਗੁੱਲਾ ਇਕ ਆਮ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਚਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਦਾ ਰੁਝਾਨ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਵਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਿਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਲ ਅਜੇ ਆਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਉਪਰ ਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਘਰ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ 15 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੁਗਣੀ ਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਨਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 15 ਬੱਚਿਆਂ ਜੇਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੱਧੀ ਵਾਰ ਈ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਆਤਮ-ਘਾਤ ਨਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਿਆੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਵਿਚ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਣਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਆਦਿ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਬਲਦੀ ਉਪਰ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਲ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਰੁਝਾਨ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਦੁਗਣੀ ਦਰ ਤਕ ਜਾ ਅਪੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨੱਕੋ ਨੱਕ ਭਰੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਉਸ ਗੁਨਾਹ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਗੁਨਾਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਭੈੜੇ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਹੰਢੇ ਹੰਢੇ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਗੱਭਰੂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਸਮਲਿੰਗ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਭਰੂਆਂ 'ਚ ਵੀ ਜੇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਮਿਕ ਸੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮੱਦਦ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸਿੱਖਰ ਤੇ ਜਾ ਅਪੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਲ 2007 ਦੀ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਰਤਾਨੀਆ 'ਚ 240 ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 80 ਯਾਨਿ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਏਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਸਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਜਿਥੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ ਉਥੇ ਘੋਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਲੈਤ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕ 'ਚ ਆ ਕੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਸੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਵਲੈਤੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜ ਅਜੇ ਵੀ ਜਗੀਰੂ ਰਸਮਾਂ ਰਿਵਾਜ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਦਾ ਕੰਮ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਔਠ, ਦਸ, ਬਾਰ੍ਹਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ-ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ, ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰਦ ਪੱਖਾਂ 'ਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰੇ ਬਹਿ ਦਾਰੂ ਪੀਂਦਾ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਦਾ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ “ਆਦਮ-ਸਰਦਾਰੀ” ਦੀ ਪੋਸ ਜਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ 'ਚ ਸੱਸ ਅਤੇ ਨਨਾਣ ਵੀ, ਜਗੀਰੂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਆਫਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ ਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਕੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਹਿਰ ਢਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸਗੋਂ ਜਗੀਰੂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਗਾੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਬੀਆਂ ਕੁਚਲੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਸਿਰੀਆਂ ਕੱਢ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਤਾਂ ਸਭ ਮਾਨਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ

ਘਟੀਆ ਦੇਸੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮੂਹਰੇ ਸੀਸ਼ਾ ਬਣਾ, ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਘਰ 'ਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ, ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ 'ਚ ਵਰਤੋਂ, ਜਹਾਲਤ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ, ਅਖੌਤੀ ਇਜ਼ਤਾਂ, ਅਖੌਤੀ ਵਡੱਤਣ, ਤਾਹਨੇ ਮੈਹਣੇ, ਗੈਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਇਤਹਾ ਬਦਬੁਮਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੱਡੀਆਂ ਮੂਹਰੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਫਾਹਾ ਲੈ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜ ਇਸ ਜ਼ੁਲਮ ਮੂਹਰੇ ਦੰਦੀਆਂ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਠੇਕੇਦਾਰ ਵੀ ਬਸ ਗੂੰਗੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਜਗੀਰੂ ਨਾਂ-ਬਰਾਬਰੀ ਕਰਦਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਗੋਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਘਾਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਅੜ ਵਿਚ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਹੱਥਰਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ?

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ “ਹੱਥਰਸੀ” ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗਲ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਹਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਰਸੀ ਨਾਲ ਔਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਭਾਰਤੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵਰਜਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਅਹਿਮ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ “ਇਜ਼ਤ” ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਟੀਸੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ “ਕਾਮ ਸਬੰਧਾਂ” ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ “ਕਾਮਸੂਤਰ” ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤਾਂ ਅਲੋਰਾ ਜੇਹੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਵੀ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ “ਕਾਮ” ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। “ਕਾਮ” ਨੂੰ ਵਹਿਸ਼ੀਪੁਣਾਂ ਕਹਿਣਾ ਅਸੰਭਿਅਕ ਹੈ। “ਕਾਮ” ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਉਤਪਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਦੇ ਪਲ ਪਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਹਨੂੰ ਸਕੂਲੀ, ਕਾਲਜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ “ਕਾਮ” ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੋ ਵੀ ਠੀਕ। ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੀਆਂ ਦੀ “ਮਹੀਨਾਵਾਰੀ” ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਔਧ ਪਚੋਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਕੱਚਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇਕ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਨਾਂ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ “ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ,

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਬੰਧਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪਿਛੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ “ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨ” ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ “ਦਬਾਅ” ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਫਲਾਣੇ/ਫਲਾਣੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਾਮ ਦਾ ਭੂਤ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ।” ਕਾਮ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਨਰੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਬਾਬੇ, ਸਾਧ, ਰੱਬ ਦੇ ਏਜੰਟ ਕਈ ਮਾਸੂਮ ਜਿਹਦਾਂ ਨਾਲ ਖਲਵਾੜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ/ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਦੇ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮੂੰਹ ਖੋਲੇਗੀ, ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਹਦੀ ਆਸ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਬਹੁਤੇ ਦਬਾਅ” ਕਰਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ “ਲਚਰ ਗਾਣੇ” ਅਤੇ “ਅਸਲੀਲ ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਤਾਂ” ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਭਾਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਵਾਇਤਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਐਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਅਗਰ ਕੋਈ ਸਾਰਥਿਕ ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸਿੱਟਿਆ ਦੀ ਆਸ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ “ਲੁੱਚੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ” ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ “ਸਿੱਖਿਆ ਦਾਇਕ ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ” ਦਾ ਵੀ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਹਿਸਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। “ਕਾਮ” ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 17 ਸਾਲ 2003 ਦੇ ਮੈਟਰੋ ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ ਖਬਰ ਛਪੀ ਹੈ ਕਿ “ਹੱਥਰਸੀ ਕਰਨਾ” ਸੇਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਹੱਥਰਸੀ” ਨਾਲ “ਨਲਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੱਥਰਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।” ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ 20 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਅਗਰ “ਹੱਥਰਸੀ” ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਨਲਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ”(Prostate cancer) ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਹੱਥਰਸੀ” ਨਲਾਂ ਵਿਚ “ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਜ਼” (cancinogens) ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ “ਨਲਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ” ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਨ ਵਿਚ “ਨਲਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ” ਦੇ ਹਰ ਸਾਲ 25000 ਆਦਮੀ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ 10,000 ਆਦਮੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਮੈਲਬੋਰਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗਰੇਹਮ ਜਾਇਲਜ਼ (graham giles) ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਾਥੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ 2000 ਆਦਮੀਆਂ ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਔਧੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਸਨ ਅਤੇ ਔਧਿਆਂ ਨੂੰ “ਨਲਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ” ਸੀ। ਵੀਹ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗੱਭਰਿਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਅਗਰ ਉਹ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵਾਰ “ਹੱਥਰਸੀ” ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ

ਨੂੰ ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ “ਨਲਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ” ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬੜੇ ਪਤਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੱਲ 1976 ਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੁਦਰਤੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਟਿੱਬਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦਾ। ਵਲੈਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਭੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ “ਕਾਮ ਸਬੰਧਾਂ” ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉੱਤਸੁਕਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ “ਕਾਮ” ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਲ ਜਾਂ ਮਸਤ ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਵਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਪਰ “ਕਾਮ” ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਵੀ ਮੇਰੀ ਜਾਤੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਮਿੰਡ ਫਰਾਇਡ ਦਾ “ਕਾਮ” ਸਿਧਾਂਤ” ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਦਾ ਜਗਿਆਸਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ “ਹੱਥਰਸੀ” ਬਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ “ਇਹਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਗੁਨਾਹ ਜਾਂ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹਨੂੰ ਗੁਨਾਹ ਜਾਂ ਪਾਪ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਮਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਚਘਰੜ ਗਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਪਿੱਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਜਦ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅਖੌਤੀ-ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ “ਮੈਂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਮਢੀਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ।” ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੁਕਰਾਤ ਤੇ ਲੱਗੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਯਾਦ ਆਏ ਸਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਆਣੇ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਟੋਲੇ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਗਰਦਾਨਿਆਂ ਸੀ ਕਿ “ਉਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਗਲਾ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

ਮੈਂ ਬੜੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਭੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ “ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤਿ ਏਕੋ ਪਹਿਚਾਨਬੋ” ਦੇ ਮਾਰੋਲ ਵਿਚ ਜੰਮਿਆਂ ਪਲਿਆਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਭਾਵੇਂ “ਆਰੀਆ ਸਮਾਜੀ” ਸਨ ਪਰ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ “ਨਾਸਤਿਕਤਾ” ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਲਾ ਹਰਦਿਆਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਗਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਾ ਸਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਰਕਸ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਟਾਂਦਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਸਦਾ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਕੱਚੇ ਪਿੱਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਕੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਬੀ. ਐਸ. ਸੀ. ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਸਾਂ ਤਾਂ ਗੋਆ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਇਸਾਈ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ “ਕਾਮ ਸਬੰਧੀ” ਇਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸੈੱਟ ਮੰਗਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲਗ ਗਈਆਂ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਆ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਕ ਠੱਕ ਭਾਰੇ “ਪੈਸਿਆ ਦੇ ਗੱਲੇ” ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਿੰਦਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ 19-20 ਸਾਲ ਦਾ ਜੁਆਨ ਮੁੰਡਾ ਤਰਲੋਮੱਛੀ ਹੋਇਆ ਫਿਰਾਂ ਕਿ “ਇਹ ਕੀ ਗੱਲ ਹੋਈ।” ਖੈਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੋਰੀ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਲਈਆਂ ਅਤੇ

ਜਦ ਇਮਤਿਹਾਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਤੇਰੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਈਆ ਪਈਆਂ।” ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਪਰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੈਂ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਰੋਲਾ ਫਰੋਲੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਕਿ “ਇਹ “ਅਸਲੀਲ” ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਡੀ ਜਕੜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਬਹਿਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਔਗ ਦਾ ਜੁਆਰਭਾਟਾ ਫਿਰ ਅਸਲੀਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। “ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤਰ” ਵਰਗੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਰਜ਼ਤ ਫਲ (forbidden fruit) ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਚਟਪਟਾ ਅਤੇ ਗੈਰਵਿਗਿਆਨਕ ਮਸਾਲਾ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਚਟਖਾਰੇ ਲਾ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਇਹਨੂੰ “ਅਗੰਮੀ ਬੋਲ” ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ/ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੈ ਤੇ ਐਹੋ ਜੇਹਾ “ਵਰਗਲਾਊ ਸਾਹਿਤ” ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਦੀ ਦੋਹਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਵੀਂ ਪੌਸ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਧਰਮ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ “ਸਮਾਜਿਕ ਵਧੀਆ ਅਸੂਲ” ਇਸ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਨੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਸਗੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ “ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ” ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਚੋਰੀ ਛਿਪੇ ਅਸਲੀਲ ਸਾਹਿਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰ ਤਾਂ ਖਾਸ ਨਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਸ “ਵਿਦਿਆ” ਦੀ ਕਿਰਨ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀ ਨਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ। ਅਗਰ ਐਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਨਰਥ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰਲੋ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਰੁਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਘਰ ਦੀ ਮਾਣ ਮਰਿਆਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ “ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ” ਕਿਤਾਬਾਂ” ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ ਵੀ ਬਹਿਸਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। “ਨਲਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ” ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਜਹੇ ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ “ਨਲਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ” ਘਟਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ “ਸੋਹਤਕਾਰ” ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਨਲਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ” ਨਾ ਹੋਵੇ। “ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ” ਵਾਂਗ ਇਹ ਵੀ ਹੁਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਸਖਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ

ਅਜ ਕੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਤਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਅਸਲ 'ਚ ਹੈ ਕੀ? ਮੇਰੇ ਲਫਜ਼ਾਂ 'ਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜਦ ਗਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਹਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਦਾਸੀ, ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚੜਾਪਣ, ਹਿੱਸਕ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕ ਸੁਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਣਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾਂ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣੇ। ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਗੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ : ਟਿਕ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੜਚੜਾਪਣ ਅਤੇ ਵੈਲਤੀ ਮੌਸਮ ਵਾਂਗ ਝੱਟ ਮੂਡ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਯਾਨਿ ਇਕ ਮਿੰਟ 'ਚ ਖੁਸ਼, ਦੂਜੇ ਮਿੰਟ 'ਚ ਗੁਸੇ 'ਚ ਉਬਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾਂ, ਖਤਰੇ ਦਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਮਨ 'ਚ ਸ਼ੰਕਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਣਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਅਸਲੀ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ 'ਚ ਖੁੰਭੇ ਰਹਿਣਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ : ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾਂ, ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਅਤੇ ਹੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾਂ, ਦਿਲ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਧੜਕਣਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ, ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਣੇ, ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸਾਅ ਆ ਜਾਣਾ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾਂ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਆਦਿ।

ਵਰਤਾਵ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ : ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨੌਹ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹਣਾਂ, ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣਾਂ, ਬਥਲਾਉਣਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਗੁਆਚੇ ਗੁਆਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ, ਅਟਕ ਅਟਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾਂ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣਾਂ ਆਦਿ।

31 ਮਈ 2007 ਦੇ ਮੈਟਰੋ ਅਖਬਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਦੀ ਕਨਸਲਟੰਟ ਮਿਸ ਪੰਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ 17 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚਲਾ ਅਣਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਵੀ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਸਰ ਉਹਦੇ ਜੰਮਣ ਬਾਅਦ ਬਚਪਨ 'ਚ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਕੋਰਟੀਸੋਲ (cortisol) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਗਰਭਵਰਤੀ ਔਰਤ ਉਪਰ ਤਾਂ ਪਵੇਗਾ ਹੀ ਸਗੋਂ ਪੇਟ ਵਿਚਲਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇਹਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜੰਮਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤਣਾਅ 'ਚ ਰਹੇਗਾ।

ਇਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ? ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਲਿਸਟ ਕਾਫੀ ਲੰਬੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ : ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਥੇ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘੇਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਸੌਂਝਿਆ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਹੋਣਾ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹੋਣੇ, ਇਕੱਲਤਾ, ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਹੋਣਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣੇ ਜੇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਕੰਮ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਵਿਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਦੀ ਘਾਟ, ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਰਨਾਂ, ਕੰਮ ਮਨਪਸੰਦ ਵਾਲਾ ਨਾਂ ਹੋਣਾ, ਹਰ ਵਕਤ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਪੈਣਾਂ ਜਾਂ ਘੋਰ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਮ

ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬਦਸਲੂਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਾਹ ਰਹਿਣਾ, ਤਤਕਾਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨਾਲ ਚੱਤੋਪਹਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਨਾਂ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਠੀਕ ਨਾਂ ਦੇਣਾ, ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਂ ਦੇਣਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਹੋਣਾ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਲਾਹ ਨਾਂ ਲੈਣਾ, ਬਦਲ ਬਦਲ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨੀ, ਕੋਈ ਠੋਸ ਫੈਸਲਾ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕਣਾ, ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਤੇ ਭਰਤੀ ਕਰ ਲੈਣੀ, ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਕਰਨੀ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਉਸਾਰੂ ਸੁਝਾਅ ਨਾਂ ਦੇਣਾ, ਅਫਸਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਮਿਲਣੀ, ਕਰਜ਼ਾ, ਘੱਟ ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ, ਅਸਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਗਲਤੀ ਵੇਲੇ ਉਹਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਨਾਂ ਦੇਣਾ, ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗਲ ਤੇ ਡੰਡਾਂ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇ ਸਬੰਧ ਨਾਂ ਹੋਣੇ, ਕੰਮ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਖਿਸਕਣਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਨਾਂ ਹੋਣੇ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਘਰ ਬਦਲਣਾ, ਤਲਾਕ, ਆਦਿ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ ਜੋਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੁੱਝੇ ਬੁੱਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ : ਜਾਤਪਾਤ ਦੀ ਹੀਣਤਾ, ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਤਕਰਾ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਪਦੰਡ ਵੀ ਇਸੇ ਘੇਰੇ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੂਲ ਪੈਸੇ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਧਰਮ ਵੀ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਪੱਕੀ ਮੋਹਰ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਪੱਕੀਆਂ ਪਈਆਂ ਲੀਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਦ ਜਦੋਂਜਹਿਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਘਟੀਆ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਣੀ ਮੰਨ ਕੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਜ਼ੁਲਮ ਕਬੂਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿਣਕੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਂਗ ਜਦ ਉਹ ਬਾਬਿਆਂ ਸਾਧਾਂ ਦੇ ਚਰਨੀ ਜਾ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਾਂ 'ਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਚੀਦਾ ਮਸਲਾ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਲ ਪਹੁੰਚ ਅਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ

ਇਸ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ 'ਚ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਝੁੱਗਾ ਚੌੜ ਕਰਾ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹੇਠ ਦੱਬ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਠੰਡ ਦਾ ਲਗ ਜਾਣਾ, ਫਲੂ, ਅਨੀਂਦਰਾ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਆਦਿ

ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਦਾ ਕੀ ਮੋੜਵਾ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਗਰ ਉਹਨੂੰ ਅਸੀਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਈਏ ਤਾਂ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਮੋੜਵਾ ਜੁਆਬ ਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਸਮਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ 'ਚ ਨਹੀਂ, ਕਲ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਉਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕੋਹੋ ਜੇਹਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਗੇ। ਹੋਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਸ 'ਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ, ਗਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾ ਕਰੀਏ। ਇਹਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਐਟੀਚਿਊਡ (attitude) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਅਤੀਤ, ਪੈਸੇ, ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ, ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਹਾਲਾਤਾਂ, ਹੋਰ ਲੋਕੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਵ (attitude) ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰ, ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਵੀ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਬਣਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਦਸ ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜੋ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਘਰ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਤੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਪੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਵੀ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਸਾਥਣ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਮੁਲਕ 'ਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਜਿਥੇ ਵਿਲਫੇਅਰ ਸਟੇਟ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਪਾਹਜ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਹਿਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ 'ਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈ। ਈਰਖਾ, ਸਾੜੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਮੋਕਲੀ ਕਰੋ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਜੱਗੋਂ ਤੋਂਹਰਵੀਂ ਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿਖਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨਣਾ ਸਿਆਪਣ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ

ਭਾਰ ਲੱਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਿਹਤ ਨਰੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਾਏਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵੱਧੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਗਲ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਨ ਵੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਗਲਤੀ ਦੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਾਤ ਹੀ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਰਖ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਤ ਚਿਤ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਉ। ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਦੌੜੇ ਭੱਜੇ ਫਿਰਨਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਸਰ ਕਰ ਲੈਣੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਫਰ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਛੂਕੰਮਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ 100 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਸਤ ਚਾਲ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤਰਾਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵਿਛੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੋਚਾਂਗਾ ਜਦ ਮੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਿੰਮ 'ਚ ਜਾਵਾਂਗਾ।

ਗਲ ਕਸਰਤ ਦੀ ਚੱਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਅਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਤਣਾਅ ਤਾਂ ਘੱਟਦਾ ਈ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਹੌਲਮੀਲ ਬਰੈਡ, ਆਟਾ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਲੀਸੈਚੁਰੇਟਸ ਤੇਲ, ਘਿਉ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਡਾ ਚੱਕਾ ਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਕੋਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਈ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਤਾਂ ਸੁਆਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਗਰ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰਤ ਪੌਰਤ ਕਰ ਈ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੇ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਫਿਕਰ ਕਾਸ ਦਾ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੈ? ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਚੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ

ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਾ ਤਾਣ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਐਵੇਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਖਲਾਅ 'ਚ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਸਲ 'ਚ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ? ਉਸ ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ, ਵਸਤੂ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹਲ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆ ਕੀਤਿਆਂ ਫਿਕਰ ਔਧੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦਿਸ ਹੱਦੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਖਿਆਲ ਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਲਿਖ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਟੋਟੇ ਟੋਟੇ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਔਗ ਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਨਾਵਲ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਲੇਖ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ 'ਚ ਸਦਾ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਰਾਹਣਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਖੇਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਫਿਕਰਗ੍ਰਸਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਹੂਕ ਵਾਲਾ ਗੜੱਚ ਹੋਇਆ ਸੰਗੀਤ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਸਤੀ ਆਲਮ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਆਂ ਲਵਾ ਦਿੰਦਾ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਉਣਾ ਦੁਭਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲ ਹਵਾ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਕੇ ਉੱਡ ਗਏ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਚੀਟੇ ਮਾਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਪੁਲਾਘਾਂ ਪੁੱਟਦੀ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਸਫਰ ਤੈਅ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਫਿਰ ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵੀ ਤਾਂ ਇਹ ਈ ਹਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੂੜ ਦੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਹਨ ਜੋ ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੂੜ-ਭਰੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੰਡਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਤੰਦ ਮੇਲ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਖੁਲ੍ਹੀ ਸ਼ੁਧ ਹਵਾ ਅਤੇ ਚਮਕਦੀ ਧੁੱਪ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਧੁੰਨਾਂ ਦਾ ਰਾਗ ਛੇੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਦੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਨਾਲ ਖੂਮ ਉਠਦੇ ਹਾਂ। ਬਸ ਫਿਰ ਉਸ ਕੰਮ 'ਚ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਖੁੱਭ ਜਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਹੌਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿ ਮਿਥਿਆ ਟੀਚਾ ਸਾਡੇ ਵਲ ਚੁੰਬਕ ਵਾਂਗ ਖਿਚਿਆ ਤੁਰਿਆ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਲਾਟੂ ਜਗਮਗਾ ਉੱਠੇਗਾ। ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਸੰਗੀਤ, ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਸੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬ 'ਚ ਔਖਾਂ ਮੁੰਦ ਕੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਸੁਗਮਭਰੀ ਡੂੰਘੀ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ 'ਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਫਿਕਰ ਉੱਡ ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਹੱਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਬੈਠੇ

ਰਹਿਣਾ। ਗਲਤ ਲਿਆ ਫੈਸਲਾ, ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਦੁਵਿਧਾ ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਇਕਦਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ ਤੇ ਜੀਉਂਣਾ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਗਾਨੀ ਸ਼ਹਿ ਤੇ ਮੁੱਛਾਂ ਮਨਾਉਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੰਬਰ ਇਕ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹਾਂ ਤਾਂ ਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਏਜੰਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਹੱਸਣਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾਂ ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹਾਂ ਵਾਂਗ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖੰਭ ਲਾਅ ਕੇ ਲੈ ਉੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਵਾ (ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ (ਸੱਤ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪੀ ਕੇ) ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਵਰਤੋ।





ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਮਿਘਮ

- Date of Birth** : July 7, 1951
- Birth Place** : Lallian Kalan, Distt. Jalandhar(Panjab)India
- Address** : 24, Friary Gardens Handsworthwood
Birmingham B218ET England (U.K.)
Mobile : 07763013424
- Education** : B.Sc. D.A.V. College, Jalandhar (Pb.) 1972
M.A. Warwick University, U.K. 1991
Ph.D Birmingham University, U.K. 1997
Diploma in Social Work (1984) Birmingham
City University
Diploma in Aromatherapy
Diploma in Indian Head Massage
Diploma in Body Massage
From City College Birmingham 1997-1998
- Work** : * Senior Govt. Officer, Birmingham City
Council
* Senior Lecturer in University

TARK BHARTI PARKASHAN

Purani Sabji Mandi, K. C. Road,
Barnala-148101 (Pb.)
Ph. 01679-233244, 241744
Email : tarksheel@yahoo.com

